

# «Kroppen min er mitt slott»

*En studie av hvordan trenings- og  
kostholdsbloggere presenterer seg selv*

Silje Karikoski



Masteroppgave i sosiologi

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi

UNIVERSITETET I OSLO

30. juni 2014



# **«Kroppen min er mitt slott»**

– En studie av hvordan trenings- og kostholdsbloggere presenterer seg selv

Copyright Silje Karikoski

2014

«Kroppen min er mitt slott» – En studie av hvordan trenings- og kostholdsbloggere presenterer seg selv

Silje Karikoski

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

Denne oppgaven er en kvalitativ studie av hvordan unge kvinner og menn presenterer seg selv gjennom trenings- og kostholdsblogger. En tendens i samfunnet er et kraftig fokus på enkeltindividet, og hennes/hans kropp. Kroppsfokus er i seg selv ikke et nytt fenomen, for det sies at ønsker om forandring av kroppen for å oppnå tidens skjønnhetsideal er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv. Internett har med tiden gradvis utviklet seg å bli en arena hvor individer vise hvem de er, hvem de vil være og ikke vil være. De siste årene har det dukket opp en rekke aktører, spesielt i blogger og sosiale medier, som fremmer en livsstil sentrert rundt et sterkt fokus på trening og kosthold. Hvordan individer i nettopp dette livsstilssegmentet presenterer seg selv gjennom blogging, er lite dokumentert. Denne studien er derfor et forsøk på å tette igjen deler av dette hullet.

Masteroppgavens overordnede problemstillingen er som følger: *Hvordan presenterer unge kvinner og menn seg selv gjennom trenings- og kostholdsblogger på Internett?* For å besvare problemstillingen studerer jeg bloggene til femten trenings- og kostholdsbloggere fra 18 til 36 år. Fokuset er hovedsakelig på selve innholdet i blogginnleggene, men også bloggenes bilder og design er gjenstand for analyse.

Blogging oppfattes gjerne som en *jentefenomen*. Det gjenspeiler seg i utvalget, som består av tolv kvinnelige og tre mannlige bloggere. Selv om utvalget består av både kvinner og menn, er det få kjønnsforskjeller å spore i måten de presenterer seg selv på. Måtene bloggerne fremhever sin identitet varierer gjerne fra blogginnlegg til blogginnlegg. For å beskrive dette stadige skiftet har jeg i det første analysekapitlet konstruert tre idealtypiske roller bloggerne inntar i møte med leserne. Den ene er *den inspirerende bloggeren*, som vil motivere leseren til å bli en bedre versjon av en selv. Den andre er *den ambivalente bloggeren*, som er i en mellomposisjon. Denne bloggeren elsker at fokus på trening og kosthold er blitt populært, men samtidig frykter han/hun at fokuset er *for* stort. Den tredje rollen bloggerne inntar, er *den støttende bloggeren*, som oppmunttrer leseren til å ha troen på en selv og unngå å sammenligne seg med andre.

Det andre analysekapitlet handler om hvordan bloggerne i utvalget trekker symbolske grenser for å fremheve sin identitet. Grensene trekkes hovedsakelig gjennom kostholdet, i synet på

sin egen kropp og i oppfattelsen av andre mennesker. I kostholdet dras det blant annet skillelinjer mellom det sunne og usunne. Kroppen anses for mange i utvalget å være en slags leirklump, som kan formes etter samfunnets kroppsideal om en slank og veltrent kropp. I oppfattelsen av andre mennesker trekker utvalget grenser mot *de andre*, som de ikke ønsker å være lik. *De andre* blir av bloggerne i utvalget omtalt som enten *de ekstreme*, *diettfolka* eller *den tidligere versjonen av dem selv*.

I det tredje og siste analysekapitlet viser jeg hvordan grensene bloggerne trekker i livene sine synliggjøres på bloggene. For å spise den *rette* maten og forme kroppen etter idealene, kreves det selvdisiplin. Bloggerne er opptatt av å ha kontroll i hverdagen. Dette gjennomføres gjennom å følge ulike regimer, som kommer til uttrykk i blant annet kostholds- og treningsplaner. Det overordnede målet for bloggerne fremstår som å være et ønske om stadig å bli en bedre versjon av dem selv. Man kan så spørre seg om streben etter forbedring og perfektion er et tegn i tiden. Hvis det er tilfelle, er bloggerne i utvalget et klart empirisk eksempel på nettopp dette.

# Forord

I nesten ett år har jeg vært overlatt til meg selv, som en slags siste test på hva jeg har lært som student. Resultatet ble denne masteroppgaven. Året har vært både befriende og kaotisk. Noen dager har gått lekende lett og jeg har forstått absolutt *alt i hele verden*. Andre dager har jeg tilbragt mer tid på pauserommet enn på lesesalen. Selv om oppgaven ene og alene er mitt ansvar, har jeg støttet meg på mennesker rundt meg. Disse må takkes.

Først og fremst må bloggerne takkes, for at jeg fikk bruke bloggene deres. Uten dere hadde det ikke blitt så gøy å skrive denne oppgaven. Dessuten måtte jeg skrevet om noe annet. Heldigvis slapp jeg det.

Min veileder Anne Krogstad fortjener en stor takk. Spørsmålene du har stilt, engasjementet du har vist og dine gode og tydelige tilbakemeldinger har vært gull verdt.

Å jobbe alene med en oppgave i et år kan høres ensomt ut. Takket være menneskene på lesesalen ble det ikke det. Latter og tårer på pauserommet har vært en kjærkommen avveksling fra lesesalen. Dere er skikkelig fine folk.

Anna Therese, Synne, Kjersti og Anna, takk for korrekturlesing i sluttspurten. Det var nyttig, for da jeg fikk kapitlene korrekturlest innså jeg at også jeg hadde gått i den klassiske «se seg blind på egen tekst»-fella. De eventuelle feilene dere ikke oppdaget, håper jeg ikke sensorene ser heller.

Etter det jeg har lest er det også på sin plass å takke familie og venner. Dere har nok ikke tilført oppgaven så mye rent innholdsmessig. Det er det andre som har gjort, men dere har vært der når jeg har trengt fri. Det er jeg glad for.

Mamma, jeg vet du er stolt nå. Det hadde pappa også vært.

Oslo, juni 2014  
Silje Karikoski

# Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>INNLEDNING</b>	<b>1</b>
1.1	Problemstilling	2
1.2	Samfunnsmessig og sosiologisk relevans	4
1.3	Bloggenes fremvekst	7
1.4	Oppgavens struktur	8
<b>2</b>	<b>TEORETISK RAMMEVERK</b>	<b>9</b>
2.1	Digital inntrykksstyring og selvrepresentasjon	9
2.2	Identitet	11
2.2.1	Individets refleksive selv	12
2.2.2	Opsjonssamfunnet – en belastende frigjøring	13
2.2.3	Fire ulike identitetsforståelser	14
2.3	Symbolske grenser	16
2.3.1	Hva er symbolske grenser?	16
2.3.2	Den symbolske kroppen	17
2.4	Disiplinering og selvkontroll	18
2.4.1	Ytelse før nytelse – den protestantiske etikk	18
2.4.2	Kroppssystemer	19
2.5	Oppsummering	21
<b>3</b>	<b>METODISKE BETRAKTNINGER</b>	<b>22</b>
3.1	Valg av metode	22
3.2	Utvalgsprosessen	23
3.2.1	Utvalgsriterier	24
3.2.2	Få oversikt over feltet – en digital snøballmetode	25
3.2.3	Hvordan få kontakt med utvalget?	27
3.2.4	Selve innsamlingen	27
3.3	Analyseprosessen	28
3.4	Om bloggerne	29
3.5	Etiske betraktninger	30
3.6	Oppsummering	32
<b>4</b>	<b>Å VÆRE SEG SELV I MYLDERET AV BLOGGERE</b>	<b>33</b>
4.1	Bilder og språk	33
4.1.1	Ved første klikk	34
4.1.2	Blogginnleggenes blikkfang	36
4.1.3	Språket som kodefellesskap	38
4.1.4	Cravings etter engelsk	39
4.1.5	Språklige bilder	41
4.1.6	Leseren i fokus	42
4.2	Bloggerne i ulike roller	43
4.2.1	Den inspirerende bloggeren	43
4.2.2	Den ambivalente bloggeren	47
4.2.3	Den støttende bloggeren	50
4.3	Oppsummering	52



<b>5</b>	<b>GRENSETREKKENDE BLOGGING .....</b>	<b>54</b>
<b>5.1</b>	<b>Kosthold.....</b>	<b>54</b>
5.1.1	Kategorisering av mat .....	54
5.1.2	Diett.....	58
5.1.3	Sunn bakst .....	60
<b>5.2</b>	<b>Kroppen.....</b>	<b>62</b>
5.2.1	Kroppen – en leirklump? .....	62
5.2.2	Dagens form .....	64
5.2.3	Om kroppens indre kjerne og ytre fasade.....	66
<b>5.3</b>	<b><i>De andre</i> .....</b>	<b>69</b>
5.3.1	De ekstreme.....	70
5.3.2	Diettfolka.....	71
5.3.3	Den tidligere versjonen av en selv .....	72
<b>5.4</b>	<b>Oppsummering .....</b>	<b>73</b>
<b>6</b>	<b>BLOGGERNES SYNLIGGJØRING AV GRENSENE .....</b>	<b>74</b>
<b>6.1</b>	<b>Selvdisiplinering i praksis .....</b>	<b>74</b>
6.1.1	Betydningen av å planlegge .....	74
6.1.2	Disiplinert måling.....	77
6.1.3	Kampen om kontroll.....	79
<b>6.2</b>	<b>Regimer eller sosiale forventninger? .....</b>	<b>81</b>
6.2.1	I sosiale settinger .....	81
6.2.2	I ferien .....	82
6.2.3	I julen.....	84
<b>6.3</b>	<b>Ytelse før nytelse – den gode samvittigheten.....</b>	<b>86</b>
<b>6.4</b>	<b>Forbedringsidentitet .....</b>	<b>88</b>
<b>6.5</b>	<b>Oppsummering .....</b>	<b>92</b>
<b>7</b>	<b>AVSLUTNING .....</b>	<b>93</b>
<b>7.1</b>	<b>Oppsummering .....</b>	<b>93</b>
<b>7.2</b>	<b>Konklusjon og videre diskusjon .....</b>	<b>95</b>
	<b>Litteraturliste .....</b>	<b>100</b>
	<b>Vedlegg 1.....</b>	<b>109</b>
	<b>Vedlegg 2.....</b>	<b>110</b>



# 1 Innledning

(...) Kroppen min er **mitt** slott. (...) Jeg former den slik jeg vil og trives her (Trenings- og kostholdsblogger 5).

I sitatet over, som fremkommer i denne oppgaven om trenings- og kostholdsblogger, sammenlignes kroppen med et slott. Et slott er *noe annet* enn alle andre bygninger. Slottet har uten tvil et ekstraordinært preg, både innvendig og utvendig. Det er et vakkert landemerke, har flott utsmykning og huser kongelige. For bloggeren er kroppen *hennes* slott. Hun former kroppen slik hun vil. Den ytre fasaden av slottet er synlig for allmennheten, noe som gjør at det også kan beundres av andre. Derfor er det viktig at slottet vedlikeholdes og forbedres jevnlig, slik at bygningen til enhver tid viser seg fra sin skjønneste prakt.

Vi lever i en tid der vi fra ulike hold jevnlig blir fortalt at vi kan bli akkurat hvem vi vil og gjøre hva vi vil. En tendens i samfunnet er et kraftig fokus på enkeltindividet og hennes/hans kropp – *alle* kan tilsynelatende forme sitt eget slott. I mediene kan vi lese om at idealkvinnen ikke lenger er en skinnmager *haute-couture*-modell, men en trent, muskuløs kvinne.<sup>1</sup> Et av de såkalte motivasjonssitatene som deles i sosiale medier understreker nettopp dette, for nå sies det at *strong is the new skinny*. Det er også et stort fokus på sommerkroppen, fordi vi lever i et kroppsfixert samfunn der det handler om å være perfekt trent.<sup>2</sup> I sosiale medier florerer tynne og veltrente kropper, og eksperter mener det kan ha en uheldig effekt på unge mennesker, slik at det på sikt kan føre til en økning i spiseforstyrrelser.<sup>3</sup> Kroppsfokus er i seg selv ikke et nytt fenomen, for det sies at ønsker om forandring av kroppen for å oppnå tidens skjønnhetsideal er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv. Men som følge av den teknologiske utviklingen foregår påvirkningen i dag på helt andre arenaer enn tidligere. Muligheter som ikke eksisterte tidligere er i dag en del av hverdagen. I løpet av de siste tiårene har Internett gått fra å romme ingenting til nærmest alt. Internett har gradvis utviklet seg å bli en arena hvor individer viser hvem de er,

---

<sup>1</sup> Bergens Tidende: <http://www.bt.no/sprek/Advarer-mot-fitness-konkurranser-2856222.html#.U6GsPI7tLG-> (Publisert 6. mars 2013).

<sup>2</sup> Trønder-Avisa: «Sommerkroppen i fokus» (Publisert 7. juni 2013).

<sup>3</sup> NRK: [http://www.nrk.no/norge/\\_-forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055](http://www.nrk.no/norge/_-forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055) (Publisert 10. august 2013) og Dagbladet: <http://www.dagbladet.no/2013/08/04/nyheter/instagram/anoreksia/28526514/> (Publisert 4. august 2013).

hvem de vil være og hvem de ikke vil være. På blogger og sosiale medier som Instagram og Facebook kan individer på en enkel og kontrollert måte vise seg frem slik de ønsker. I VG Helg 5. april 2014 uttalte sosiolog ved Høgskolen i Lillehammer, Sanna Sarromaa at: «Kroppspress er den nye folkesykdommen. Når vi i lengre tid bare har sett det perfekte, tror vi til slutt at vår egen kropp er stygg eller unormal». Når hver og en kan vise seg fra sin beste side på en gjennomtenkt måte i sosiale medier, er tendensen at vi bare ser det tilsynelatende perfekte ved andre og ikke våre egne kvaliteter.

## 1.1 Problemstilling

Ved første blick virker det ganske enkelt å se og fremsette et problem innenfor forskning, skriver Robert Merton (1965:4). Det å stille spørsmål er ingen umulig oppgave, og barn gjør det jo hele tiden. Forskeres erfaring er allikevel at det ofte er vanskeligere å finne og formulere et problem enn å løse det (Merton 1965:4). I et forskningsprosjekt er spørsmålet det viktigste enkeltelementet – gjennom spørsmålet avgrenser forskeren det feltet som skal undersøkes, det gis også generelle retningslinjer for hva som vil være passende data og for hva som vil være hensiktsmessige analytiske perspektiver i det aktuelle prosjektet (Kalleberg, Malnes og Engelstad 2009:40).

Bakteppet for denne oppgaven skisserte jeg på forrige side. Som nevnt er kroppen et sentralt kulturelt objekt i dagens samfunn, og et uttrykk for sosial mening, identitet, sosiale hierarkier og forskjeller. Fokuset er ikke bare på hva kroppen *er*, men også på hvordan kroppen *gjøres* (Engelsrud 2006:15). Dette tydeliggjøres i innledningssitatet fra bloggeren jeg i denne oppgaven har kalt Blogger 5 – kroppen er hennes slott. Samtidig har Internett gitt en rekke nye muligheter for måter å uttrykke sin identitet. Inntrykkene individer gir kan styres i bestemte retninger. For å undersøke hvordan dette kan gjøres, har jeg valgt å studere 15 trenings- og kostholdsblogger med en overordnet problemstilling som er:

*Hvordan presenterer unge kvinner og menn seg selv gjennom trenings- og kostholdsblogger på Internett?*

Ordet *presenterer* viser til at oppgavens fokus er selve bloggeren, ikke leseren. Dette er et av grepene jeg har gjort for å snevre inn oppgaven. Av den grunn undersøker jeg ikke kommentarfeltet på bloggene. Hvem som defineres som *unge* er relativt. Utvalget mitt består av 15 kvinner og menn fra 18 til 36 år, som alle har en trenings- og kostholdsblogg. Med *unge* mener jeg derfor i denne oppgaven kvinner og menn fra myndighetsalder til midten av 30-årene. Det finnes også mange definisjoner på ulike blogger. Selv om enhver blogg har sitt særpreg, er oppbyggingen lik. Et likhetstrekk er måten innleggene er sortert på. Bloggene er som en slags omvendt dagbok, hvor det nyeste innlegget kommer først, og man kan bla seg tilbake i tid gjennom innleggene. Noe annet som alle blogger har til felles, er en header eller et toppbilde øverst på bloggen. Et tredje likhetstrekk er en kort biografi om bloggeren, plassert på siden under headeren. I denne oppgaven kjennetegnes trenings- og kostholdsblogger av at bloggeren på en eller annen måte er opptatt av trening og kosthold, og at hovedfokuset på bloggen er nettopp disse temaene. For å avgjøre om en blogg kan defineres som en trenings- og kostholdsblogg har jeg hatt som kriterium at det skal fremkomme enten i selve tittelen, i bloggens header eller i biografien at bloggeren er opptatt av trening og kosthold. På en blogg er både bilder og tekst viktig. På grunn av oppgavens begrensede omfang har jeg valgt å vektlegge tekstene på bloggene, men jeg vil også ha med et utvalg av bilder.

I analysekapitlene skal jeg på ulike måter belyse den overordnede problemstillingen. Jeg har valgt å ha tre underproblemstillinger, som jeg vil gå nærmere inn på i hvert og et av de tre analysekapitlene. I det første analysekapitlet (kap. 4) er fokuset på *hvilke måter bloggerne fremhever sin identitet på*. Blogginnleggene handler i all hovedsak om bloggerens hverdag, men skriver også noe om kroppsfokus og andre tendenser i samfunnet. I det andre analysekapitlet (kap. 5) undersøker jeg *hvilke grenser bloggerne trekker med hensyn til kosthold, kropp og synet på «de andre»*. Jeg fokuserer på disse tre områdene av den enkle grunn at de peker seg spesielt ut når jeg analyserer bloggernes grensetrekking. I det tredje analysekapitlet (kap. 6) redegjør jeg for *hvordan disse grensene synliggjøres gjennom ulike trenings- og kostholdsregimer*. Regimer blir av Giddens (1996) oppfattet som ulike former for selvdisiplinering. Bloggerne har forskjellige disiplineringstiltak, som blant annet synliggjøres i kostholdsplaner og i måling av både mat og trening.

## 1.2 Samfunnsmessig og sosiologisk relevans

«Enhver sosiologi, enhver forsker for den del, er plassert i en bestemt historisk, sosial og biografisk sammenheng som ikke bare påvirker hvilke spørsmål som virker interessante, men også hvilke kvaliteter hun eller han ønsker egen forskning skal bygge opp om» (Kjølrsrud 2010:272).

Hvorfor har jeg valgt å studere trenings- og kostholdsblogger? Mitt utgangspunkt for masteroppgaven var å skrive om noe *i tiden* og på et relativt lite utforsket felt. Jeg fascineres av hvordan både bekjente og ukjente presenterer og nærmest utleverer en selv på Internett – selfies<sup>4</sup> på Instagram, statusoppdateringer på Facebook preget av endeløs lykke, forsøk på morsomheter på Twitter og bloggere som gir leserne innblikk i deres *perfekte* hverdag. Samtidig skrives det artikler på artikler om trening og kosthold med et ensidig fokus på enkeltindividet. Koblingen mellom Internett, fokus på trening og kosthold og enkeltindividet fremstod tidlig som et godt utgangspunkt. Etter hvert klarte jeg å snevre inn temaet mitt, men det var også tilfeldigheter som gjorde at det ble nettopp trenings- og kostholdsbloggere som ble mitt fokus i denne masteroppgaven.

Med blogger og sosiale mediers inntog har kommunikasjonsmønstrene mellom aktører endret seg. I motsetning til ansikt-til-ansikt-kommunikasjon kan inntrykkene avsenderen avgir være av en mer kontrollert og gjennomtenkt karakter. Individer bestemmer i større grad hvordan de vil fremstå for andre. Det impulsive og umiddelbare i mimikk og fakter blir borte, mens styringen overtar. På samme tid som Internett og sosiale medier er blitt en sentral del av hverdagen, har det fra ulike hold vært en økende interesse for trening og kosthold. Våren 2013 la daværende helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre frem Folkehelsemeldingen, som viser til at et av de nasjonale målene er å skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen (2012-2013:10). I denne Stortingsmeldingen blir det også vektlagt at man fra myndighetenes side skal ha en kampanje om fysisk aktivitet, og at energi- og næringsinnhold for mat og drikke skal merkes på serveringssteder. En halvtime med fysisk aktivitet skal bli like kjent som *5 om dagen* av frukt og grønt, og ved restaurantbesøk skal man bli opplyst om kaloriinnholdet i måltidet man spiser.

---

<sup>4</sup> Et bilde man tar av seg selv, gjerne med en smarttelefon eller webkamera, for så å legge det ut på sosiale medier: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/selfie>

Myndighetene gjør dermed tiltak for å bedre folkehelsen. Fokuset på kroppen og kroppspress øker for hvert år, i hvert fall i antall ganger nevnt i norske medier.<sup>5</sup> Overskrifter av typen *Slik får du drømmekroppen* er en daglig gjenganger i mediebildet. Med et (delvis) unntak av Stortingsmeldingen, er det gjennomgående temaet at forvaltningen av kroppen ene og alene er det enkelte individs oppgave.

De siste årene har det dukket opp en rekke aktører, spesielt i sosiale medier, som fremmer en livsstil sentrert rundt et sterkt fokus på trening og kosthold. Flere av de mest leste bloggene i Norge i 2013 og foreløpig i 2014 handler om trening og kosthold.<sup>6</sup> Hvordan individer i nettopp dette livsstilssegmentet presenterer seg selv gjennom blogging, er lite dokumentert. Denne masteroppgaven vil derfor være med på å tette igjen dette hullet. Det er tidligere gjort analyser på blant annet fremstillingen av kvinners kropp i fitness-magasiner (Duncan 1994), om den historiske fremveksten og kommersialiseringen av treningssentre (Maguire 2008) og det er gjort intervjuer, feltarbeid og medieanalyser av fokuset på kvinners kroppsbilde på treningssentre (blant annet Markula 2001, Maguire og Mansfield 1998, Steen-Johnsen og Engelsrud 2002). Mye av forskningen på selvpresentasjon gjennom blogging tenderer mot å fokusere på ungdom, og unge jenter spesielt (for eksempel Lüders 2007, Lövheim 2011, Brake 2012, Tømte 2009, Williams, Lundqvist, Fleming og Parslow 2013). Den studien som kan ligne mest på min masteroppgave, står svenskene Jesper Andreasson og Thomas Johansson bak (2013a). De har med utgangspunkt i tre strategisk valgte blogger analysert hvordan kvinnelige personlige trenere portretterer seg selv og fremviser kjønnskonstruksjoner på sine respektive blogger. Deres hovedfokus er en analyse av sentrale deler av en såkalt fitnesskultur gjennom nærstudier av bloggene, hvor kvinnelige eksperter deler sine kunnskaper og ekspertise (Andreasson og Johansson 2013a:2). Hensikten er å vise hvordan idealer knyttet til kjønn og femininitet blir konstruert på de valgte bloggene. Andreasson og Johansson har også gjort en tilsvarende studie med utgangspunkt i bloggende menn, som omtales som *fitnessguruer*, for å undersøke hvordan menn innen fitnesskulturen konstruerer maskulinitet (2013b).

---

<sup>5</sup> Et søk i nyhetsarkivet Retriever på ordene *kroppspress* og *kroppsfokus* viser en betydelig økning i antall ganger ordene er brukt i norske medier de siste årene.

<sup>6</sup> Ved jevnlig å se på topplistene til den største bloggportalen i landet, [www.blogg.no](http://www.blogg.no).

I forskningslitteraturen finnes det en rekke eksempler som viser hvordan samfunnet har endret seg i en retning som fremhever og fokuserer stadig mer på individet – at vi befinner oss i individualiseringens tidsalder (blant annet Giddens 1996, Baumann 2001). Det moderne individet er, ifølge Anthony Giddens, et refleksivt individ, som forholder seg til seg selv og sine omgivelser (1996). Hvem individer vil være, er i større og større grad opp til hver og en å avgjøre. Valgene, og risikoen i valgene, er noe enkeltindividene må leve med. Samtidig som individet tillegges en stor valgfrihet, har kroppen i økende grad blitt gjenstand for sosiologisk forskning de siste tiårene (for eksempel Turner 1996, Falk 1994, Shilling 2003). Hvordan ulike forestillinger om kroppen skapes er temaer forskningen går inn på. I den sosiologiske forskningen på kroppen synliggjøres også det paradokset at søkingen etter individualitet skjedde samtidig med massekonsum og utviklingen av mer ensartete kroppsidealiser, skriver Engelsrud (2006:66). Hun understreker videre at selv om individer oppfatter sine valg som individuelle, er det mange som villig lar seg forme ut fra et idealisert bilde av hva en kropp skal være og skal kunne uttrykke (2006:66).

For noen få tiår siden var medie verdenen dominert av et lite antall produsenter, som distribuerte og kringkastet sine utgivelser til et stort og relativt passivt publikum (Rettberg 2014:36). I dag er virkeligheten en annen. På slutten av 1990-tallet så bloggen sitt lys (boyd 2006). Den har siden den gang har blitt en del av et grunnleggende skifte i måten vi kommuniserer med hverandre på (Rettberg 2014:36). Internett og sosiale medier har åpnet for en helt annen type inntryksstyring enn den vanlige ansikt-til-ansikt-kommunikasjonen. Ifølge Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) er forskning på Internett verdifull både fordi den kan gi innsikt i en ny og viktig kommunikasjonskanal, men også fordi nettet åpner for muligheten til å studere kjente fenomener på nye måter (i dette tilfellet blant annet inntrykskontroll, kommunikasjon og identitet) (NESH 2003).

Målet mitt med denne oppgaven er å vise hvordan et utvalg på 15 bloggere med ulik bakgrunn, ulikt antall lesere og ulikt kjønn på forskjellige måter velger å presentere seg selv på Internett. Fellestrekket blant bloggerne er at alle skriver om kropp, trening og kosthold. Studier av blogging har en tendens til å fokusere på unge jenter og typiske *rosabloggere*. Det er derfor gjort få studier som dekker området jeg ønsker å si noe om. Som en følge av dette har jeg fokusert på



å finne mønstre i empirien, for så å lage idealtypiske kategorier, hvor jeg får frem underliggende teoretiske betraktninger. I neste delkapittel gir jeg en kort innføring i hva en blogg er og dens historiske utvikling, før jeg avslutningsvis klargjør oppgavens videre struktur.

### 1.3 Bloggenes fremvekst

I denne oppgaven er fokuset på hvordan bloggerne presenterer seg selv gjennom bloggen – hva som skrives, hvilke bilder som legges ut og bloggens design. En blogg kan ses på som en omvendt digital og offentlig dagbok, hvor innleggene kommer med det siste innlegget først. Rasmussen viser til at blogger er en type tekster som blander mange ingredienser (2006:64). De kan både være personlige og offentlige, de er fleksible og kan hele tiden gå løs på nye emner, og de kan forfattes alene eller sammen med andre. Å følge en blogg blir sammenliknet med det å bli kjent med noen, eller å følge en TV-serie. Siden blogging er en kumulativ prosess, forutsetter mange av innleggene en viss kjennskap til bloggens tidligere innlegg, slik at de passer inn i en større fortelling (Rettberg 2014). For virkelig å forstå blogger, må man derfor lese dem over tid, hevder Rettberg (2014:5).

Bloggen, slik vi kjenner den i dag, ble for første gang navngitt av Jorn Barger i 1997 (boyd 2006:3). De neste årene dukket det stadig opp nettsider av denne typen. I 2004 var bloggfenomenet blitt så populært at ordet *blog* ble kåret til årets ord av den amerikanske ordboken Merriam-Webster.<sup>7</sup> Med årene skrev mediene stadig oftere om blogging, samtidig dukket det opp nye sosiale medier som Twitter og Facebook (Rettberg 2014:13). Selv om sosiale medier som Facebook, Instagram, Twitter og Pininterest ikke blir referert til som blogger, finnes det flere fellestrekk. Grunnideen er lik; la alle dele sine tanker og oppdagelser på nettet. Rettberg påpeker at blogger var sosiale medier lenge før begrepet ble funnet opp, og at bloggene på mange måter fortsatt kan ses på som sosiale mediers ryggrad (2014:14). Det vi nå gjør på medier som Facebook og Twitter, med bildedeling og korte beskjer, har sin rot i bloggene.

---

<sup>7</sup> Hentet fra: <http://www.merriam-webster.com/info/04words.htm>

En undersøkelse gjort av Respons Analyse for kommunikasjonsbyrået Trigger våren 2014 viser at 7 av 10 nordmenn leser blogger.<sup>8</sup> I den samme undersøkelsen kommer det frem at samlet sett er såkalte matblogger mest populære. For respondentene i alderen mellom 16 og 24 år er det som tidligere ble kalt *rosabloggere*, nå *dagbokbloggere*, mest populære. Treningsblogger kommer på andre plass i denne aldersgruppen. Hvor mange blogger som faktisk eksisterer er det vanskelig å gi et tall på. Som Rettberg påpeker, finnes det ikke et sentralt register for blogger (2014:16). I Norge er mange av bloggene samlet inn under såkalte bloggportaler, som for eksempel [www.blogg.no](http://www.blogg.no). Disse bloggportalene gjør det enkelt for personer å registrere seg og opprette en blogg. Ifølge sine egne nettsider har blogg.no over en million registrerte brukere på landsbasis.<sup>9</sup> Hvor mange av disse bloggene som er inaktive, sies det ingenting om. Tallet gir uansett et visst bilde av bloggenes omfang.

## 1.4 Oppgavens struktur

I neste kapittel (kap. 2) gjør jeg rede for det teoretiske rammeverket for oppgaven. Teoriene har det til felles at de alle er valgt ut fordi jeg har antatt at de vil belyse det empiriske materialet. Jeg benytter meg blant annet av Erving Goffmans begrep om inntrykksstyring, Antony Giddens forståelse av individers identitet som selvrefleksiv og hans oppfattelse av kroppsregimer, og teorier knyttet til symbolske grenser. I kapittel 3 presenterer jeg mine metodiske utfordringer og valg. Kapittel 4 er det første av i alt tre analysekapitler. I det første analysekapitlet undersøker jeg på hvilke måter bloggerne fremhever sin identitet. I kapittel 5 fokuserer jeg på hvilke grenser bloggerne trekker med hensyn til kosthold, kroppen og synet på *de andre*. I det siste analysekapitlet, kapittel 6, trekker jeg videre på grensedragningene fra kapittel 5 og ser på hvordan disse grensene synliggjøres gjennom ulike trenings- og kostholdsregimer. I det avsluttende kapittel 7 gir jeg en oppsummering av analysekapitlene, i tillegg til at jeg diskuterer hovedfunnene i oppgaven og setter disse i en større sammenheng.

---

<sup>8</sup> Trigger: <http://trigger.no/nyheter/flere-annonser-satser-pa-bloggomtale/?type=cat> (Publisert 29. april 2014).

<sup>9</sup> Hentet fra: <http://faq.blogg.no/?side=start>

## 2 Teoretisk rammeverk

I dette kapitlet redegjør jeg for det teoretiske rammeverket til oppgaven. Det er ulike teorier, men fellestrekket er at alle forhåpentligvis er fruktbare for å forstå hvordan individer synliggjør sin identitet og presenterer seg selv i bloggverdenen. I første delen av kapitlet (2.1) har jeg lagt fokuset på begrepene om inntrykksstyring og selvrepresentasjon, fra henholdsvis Erving Goffman og Stuart Hall. I den andre delen (2.2) redegjør jeg for hvordan identitet kan forstås med utgangspunkt i Anthony Giddens teori om det selvrefleksive individet. Jeg greier også ut om filosof Arne Johan Vetlesens begrep om opsjonssamfunnet og sosialantropolog Odd Are Berkaaks henvisning til fire ulike, men nært beslektede betydninger av identitetsbegrepet. Den tredje delen av kapitlet (2.3) er viet til teori knyttet til symbolske grenser. I den fjerde og siste delen (2.4) av det teoretiske rammeverket presenterer jeg ulike måter selvkontroll og disiplinering kan forstås på. Dette blir eksemplifisert gjennom Max Webers analyse av den protestantiske etikk og fremveksten av den kapitalistiske ånd og Giddens forståelse av kroppsregimer.

### 2.1 Digital inntrykksstyring og selvrepresentasjon

På en blogg er det opp til avsenderen hva som skal kommuniseres, og hvordan det iscenesettes. Bloggeren velger bevisst å gi bestemte inntrykk av hvem han/hun er til leseren. Sosiologen Erving Goffman er kjent for sine beskrivelser av strukturen i ansikt-til-ansikt-samhandling og for å belyse hvordan dette påvirkes i hverdagen. I sine teorier trekker Goffman linjer mellom samfunnet og en teaterscene, og tillegger samfunnet et *dramaturgisk* perspektiv (1992). I dette perspektivet ligger det at sosiale situasjoner kan analyseres med utgangspunkt i begreper hentet fra teateret. Goffman bruker teaterscenen som en metafor på sosialt liv. Når individer er *på* scenen – såkalt frontstage – spiller de en rolle for et publikum. En rolle blir av Goffman definert som det på forhånd fastlagte handlingsmønsteret som utfolder seg på scenen, altså under en opptreden (1992:22). Denne rollen kan presenteres, eller spilles, også ved andre anledninger. I de ulike rollene er inntrykksstyringen sentral (1992:173). Faktorer som kroppsspråk, ansiktsuttrykk, verbale ytringer, hår, klær, toneleie og bruk av blikket blir brukt av den enkelte i et forsøk på aktivt å fremstille seg selv på en bestemt måte. Målet med denne inntrykksstyringen er å

iscenesette seg selv for å skape det inntrykket man ønsker at andre skal få. Når individer er bak scenen – såkalt backstage – forberedes forestillingen. Individer kan diskutere og forhandle om sin opptreden på scenen. Når individet er bak scenen kan han/hun uttrykke aspekter ved seg selv, som et publikum frontstage ikke nødvendigvis vil like, eller som vil stille individet i et dårlig lys frontstage. Det er ikke gitt at bloggeren ønsker å utlevere alt for leserne. Ifølge Goffman spiller vi alltid roller i sosiale situasjoner. Individer har, slik Goffman oppfatter det, alltid en kritisk-refleksiv avstand til rollene som de spiller (1992). Individer kan på den måten sies å *bruke* ulike roller til å fremkalle et bestemt inntrykk av en selv hos publikum. Det betyr at vi som individer ikke nødvendigvis *er* identiske med de rollene vi spiller.

Selv om Goffmans teorier er opp mot 70 år gamle, er de fortsatt relevante den dag i dag. Fremveksten av Internett og sosiale medier er noe Goffman sannsynligvis ikke forutså, men hans teorier er likevel fruktbare rundt disse fenomenene. På Internett generelt, og sosiale medier spesielt, har vi bedre tid til å styre inntrykkene sammenlignet med ansikt-til-ansikt-samhandling. Dette gjør at vi i større grad kan tydeliggjøre hvilke inntrykk vi ønsker at publikum skal oppfatte. På Internett bestemmer vi selv hvilke bilder vi skal publisere og de kan redigeres i forkant. Vi kan formulere setninger på en gjennomtenkt måte og vi kan skjule det vi ønsker at andre ikke skal få et innblikk i. Inntrykksstyringen individer foretar seg på Internett blir derfor enda mer kontrollert og skjer på en enda mer bevisst måte enn i ansikt-til-ansikt-samhandlingen Goffman beskriver.

Det overordnede temaet i Goffmans klassiker *Vårt rollespill til daglig* (1992) er presentasjon av selvet. Lundby (2008) og Thumim (2006) er blant de som argumenterer for at det er mer hensiktsmessig å snakke om en *representasjon* av selvet fremfor en *presentasjon*. Stuart Hall beskriver representasjon som en meningsproduksjon gjennom språk (1997b:15). Det er i kulturelt delte *rom* at produksjon av mening gjennom språk – altså, representasjon – tar form. Representasjon har også form av å være en dialog fremfor en enveis overføring av mening (Hall 1997a:10). Lundby definerer selvrepresenterende digitale fortellinger som personlige historier fortalt med forfatterens stemme – de er med andre ord representasjoner i førsteperson (2008:5). Thumim påpeker at individer som er involvert i selvpresentasjon bevisst velger hvilke sider ved en selv de vil fremvise og presentere for andre (2006:261). Med det skiller begrepet om

selvrepresentasjon seg fra begrepet om selvrepresentasjon, fordi det sistnevnte er noe vi gjør konstant, og det er derfor ikke nødvendigvis en bevisst prosess (Thumim 2006:261). Tømte viser i sin masteroppgave til at aktiviteten som foregår når individet fremfører selvet kan kalles en selvrepresentasjon, og det symbolske objektet som produseres er individets selvrepresentasjon (2009:10). På lik linje med Tømte oppfatter jeg bloggernes aktivitet som en presentasjon av selvet, mens bloggen er aktørenes selvrepresentasjon. Bloggen er således en representasjon av bloggernes selvrepresentasjon.

## 2.2 Identitet

I dagliglivet snakkes det gjerne om *å finne seg selv*. Å finne seg selv dreier seg i stor grad om å være klar over sin identitet. Identitet er et begrep det er vanskelig å få grep på, og som er uten en klar og entydig definisjon, skriver Williams, Lundqvist, Fleming og Parslow (2013:105). Jeffrey Weeks hevder at identitet i bunn og grunn handler om likheter og ulikheter, om det personlige og det sosiale, om hva du til felles med noen mennesker og hva som skiller deg fra andre mennesker (1990:89). Richard Jenkins mener at alle menneskelige identiteter på et vis er sosiale identiteter (1996).<sup>10</sup> Identitet kan i alle tilfeller forstås som en prosess. Individets identitet, eller identiteter, er alltid både knyttet til oss selv og samfunnet rundt – den er aldri endelig definert og avgjort (Jenkins 1996:4). Jenkins viser videre til at identitet er vår forståelse av hvem vi er og hvem andre mennesker er, og omvendt, andre menneskers forståelse av en selv og av andre (som inkluderer oss) (1996:5). På den måten er identitet ikke noe mer essensielt enn mening, det er også et produkt av enighet og uenighet, og den er også åpen for forhandling. I hverdagsdiskursen hører man ofte om mennesker som ikke vet *hvem de er* og om *identitetskriser*, skriver Jenkins (1996:5). Å vite *hvem* man er, er viktig. Uten et rammeverk for å skille identitet og identiteter fra hverandre, ville jeg vært den samme som deg og ingen av oss kunne relatert seg til den andre, verken på en meningsfull eller konsekvent måte. Derfor vil det, ifølge Jenkins, ikke eksistere noe samfunn om det ikke finnes identiteter (1996). At mennesker har ulike identiteter, og er forskjellige fra hverandre, er med andre ord en grunnleggende byggestein i ethvert samfunn.

---

<sup>10</sup> Jenkins (1996) skriver bruker begrepene identitet og sosial identitet om hverandre. Han argumenterer for at alle identiteter er i og for seg sosiale, derfor oppfatter han de som like.

### 2.2.1 Individets refleksive selv

Sosiologen Anthony Giddens teori om identitet en del av en større samtidsdiagnose. Noe av det mest sentrale i Giddens samtidsdiagnose er hans forestilling om at vi nå gjennomlever en *sosial revolusjon* som er preget av et massivt oppbrudd fra den industrielle ordens *enkle modernisering* til fordel for en senmodernitet<sup>11</sup>, hevder Gunnar Aakvaag (2008:271). Der man i førmoderne samfunn og i industrisamfunnet i stor grad arvet en nærmest fiks ferdig identitet basert på sosial posisjon – var du bondesønn, ble du bonde –, er det annerledes i senmoderniteten. I det senmoderne samfunn er tradisjonelle *tilskrevne* og kollektive identiteter en mangelvare, skriver Aakvaag (2006:277). Å leve i senmoderniteten innebærer således at tradisjoner og praksiser ikke lenger bestemmer individers handlemåter og normer. Samtidig som troen på en sann og rasjonell fornuft synes å ha forduftet, er enkeltindividentene nå på utallige områder avhengig av ekspertsystemer. Forskjellige systemer av teknisk art og faglig ekspertise gjennomtrenger dagliglivene i økende grad – alt fra maten vi spiser, medisinen vi tar, bygningene vi bor i, transportmidlene vi benytter og en lang rekke andre fenomener, understreker Giddens (1996:30). Det mest fremtredende ved senmoderniteten kjennetegnes ved dens *refleksive modernisering*, noe som gjør det moderne individ til et refleksivt individ (Giddens 1996). Det innebærer at individet i stor grad forholder seg til en selv og sine omgivelser. Individene må derfor hele tiden erverve seg ny kunnskap, og anvende denne nye kunnskapen, fra ekspertsystemene. Det moderne individet eksisterer med det i en verden hvor risikoen for at utfallet av en handling ikke nødvendigvis blir som man forventer, alltid er tilstede (Giddens 1996). I forståelsen av det refleksive legger Giddens til grunn at som følge av den stadig økende informasjonsservervelsen som preger samfunnslivet og som inngår som et konstituerende element i alle former for sosial aktivitet, må individer ta aktive beslutninger basert på bevisst bearbeiding av all informasjon.

Refleksiviteten og alle de mulige valgene i senmoderniteten forplanter seg, ifølge Giddens, til selvet og selvidentiteten (1996). «Selvets refleksive prosjekt, som består i at opretholde sammenhengende, men konstant reviderte biografiske fortellinger, finder sted i en kontekst af mangfoldige valgmuligheder, der filtreres gennem abstrakte systemer» (Giddens 1996:14).<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> I litteraturen brukes det flere begreper for å beskrive dagens samfunn, blant annet høymodernitet, posttradisjonelt samfunn og senmodernitet, noe også Giddens gjør. Jeg velger å bruke senmodernitet for å beskrive dagens samfunn i denne oppgaven.

<sup>12</sup> Giddens definerer «abstrakte systemer» som symbolske tegn og ekspertsystemer (1996:277).

Individets identitet er ikke lenger et resultat av sosiale forventninger og tradisjon – man blir ikke *født sann*. Hvem man er, og vil være, er nå hovedsakelig opp til individet selv, som skaper seg selv gjennom refleksive valg og aktive beslutninger.

Men hvordan danner det refleksive selvet sin identitet? Identitet i det senmoderne samfunnet dreier seg hovedsakelig om å etablere og opprettholde en selvbiografisk fortelling om selvet (Giddens 1996, Aakvaag 2008). En slik fortelling, som stadig revideres og reforhandles, knytter fortid, nåtid og fremtid samt forskjellige sosiale delroller sammen på en måte som skaper sammenheng og enhet i en persons liv og selvforståelse (Aakvaag 2008:277). Denne selvfortellingen handler således om hvor man kommer fra, hvor man er på vei og hvem man er. Identitet er slik sett ikke noe vi har, en enhet eller en ting vi kan peke på, skriver Chris Barker (2008:217). Identitet er heller en måte å tenke om oss selv på, som forandrer seg med kontekst, tid og sted. Det sentrale i selvets refleksive prosjekt er derfor at identitet er skapt av individene. Individers identitetsprosjekt er alltid i bevegelse – det er alltid på vei et sted snarere enn at det ankommer et sted (Barker 2008:217). Barker hevder også at selvets refleksive prosjekt bygger på to ting: Hva vi tenker vi er nå, i lys av vår fortid og nåværende situasjon, og hva vi tenker vi vil være i fremtiden (2008:218). Det sosiale liv er i dag preget av en slags *åpenhet*, og sammen med økningen av handlingskontekster og *autoritetenes* mangfoldighet innebærer det at valg av livsstil blir en stadig viktigere del av konstitueringen av selvidentitet og daglig aktivitet (Giddens 1996:14). Tidligere var individers identitet mer fastsatt og bestemt ut i fra posisjonen individene ble født inn i. Selvidentitet er selvet slik det refleksivt forstås av personen på bakgrunn av vedkommende sin biografi (Giddens 1996:68). Identitet forutsetter i denne forstand stadig kontinuitet på tvers av tid og rom, men selvidentitet *er* en slik kontinuitet, slik den refleksivt fortolkes av individet.

### **2.2.2 Opsjonssamfunnet – en belastende frigjøring**

Individers stadige identitetsprosjekt og valgene som følger med er ikke nødvendigvis positivt. Filosof Arne Johan Vetlesen forstår, i forlengelsen av Ulrick Becks samtidsdiagnose, at en ny samfunnstypologi er i ferd med å vokse frem: *opsjonssamfunnet* (2004). Bakgrunnen for opsjonssamfunnet er en overproduksjon av muligheter for selvrealisering. Dette overskuddet av valgmuligheter i individers tilværelse oppleves mer som en belastning enn som en frigjøring

(Vetlesen 2004:26). Opsjoner defineres som muligheter for å bevare sine muligheter i fremtiden – de kan betraktes som reservasjoner for potensielle muligheter for selvrealisering (Vetlesen 2004:27). Individer har med andre ord frihet til relativt sett å gjøre hva de vil. Tania Lewis er en av de som beskriver mennesker i dagens samfunn som DIY<sup>13</sup>-personer (2006). Individer må kort og godt ta ansvar for sitt eget liv og sine egne valg, eller som Vetlesen sier det: «Det er du som forårsaker – eventuelt opprettholder – din egen elendighet» (2004:47). Siden det er opp til det enkelte individ å velge, gjør at friheten til å velge går over i tvangen til å velge riktig, i angsten for å komme til å velge feil, ifølge Vetlesen (2004:48). Å hele tiden ta et valg – ta et riktig valg – vil derfor etter hvert oppleves som mer belastende enn frigjørende for individet.

### 2.2.3 Fire ulike identitetsforståelser

Det selvrefleksive individets identitetsprosjekt som er omgitt av en rekke tidvis risikofylte valg, er en måte å teoretisere identitetsbegrepet på, og samtidig knytte det til samfunnet rundt. Sosialantropologen Odd Are Berkaak har en litt annen tilnærming til begrepet. Han viser til at identitet i sin alminnelighet blir brukt med fire ulike, men nært beslektede betydninger (2002:197). For det første brukes identitet som en betegnelse på opplevelsen av sammenheng i eget liv både biografisk og psykisk (Berkaak 2002:197). Selv om det skjer dramatiske endringer i ens liv, har man hele tiden en opplevelse at man *er seg selv*. Individets biografi oppleves som kontinuerlig og han/hun omskriver ikke sin egen biografi, slik som også Giddens påpeker (1996). Individet er den *samme* i ungdomsårene, som han/hun er senere i livet. Berkaak gjorde en undersøkelse av et miljø av fans og musikere i Oslo tidlig på 1990-tallet (2002). Enkelte av informantene ga uttrykk for at musikken de lagde helt og holdent kom fra dem selv, uten ytre påvirkning. Valg og påvirkning tidligere i livet kan slik sett ses på som en årsak til utfallet av livet i en senere fase. I den andre betydningen ytrer identitet seg i forholdet mellom selvets indre kjerne og personens ytre fasade (Berkaak 2002:198). Det sentrale i denne forståelsen av identitet er at det indre skal sammenfalle med det ytre – de skal være identiske. En tredje betydning av identitetsbegrepet referer til forholdet mellom en person og de sosiale omgivelsene (Berkaak 2002:198). Også her skal det eksistere en sammenheng. En forutsetning i denne forståelsen er at personen må beherske de kulturelle kodene og ta del i det institusjonaliserte sosiale livet på en selvfølgelig måte, som at man behersker språket og at deltakelse i studie- eller arbeidsliv og

---

<sup>13</sup> DIY er en forkortelse for *do it yourself*.



samfunnet generelt skjer på en selvfølgelig måte. Denne betydningen av identitet forutsetter også en mer eller mindre automatisert fortrolighet med de fysiske omgivelsene – en tilhørighet (Berkaak 2002:199). Et eksempel er at individet har et *hjemsted*, et sted hvor alt er trygt og han/hun føler tilhørighet til, samtidig som at dette stedet er en sentral del av *hvem* man er, og trekker grenser mot mennesker fra andre steder. Den fjerde og siste betydningen av identitet som Berkaak referer til, er det faktum at for at en identitet skal kunne føles relevant, må den stå i kontrast til andre identiteter som oppleves som radikalt annerledes (2002:200). En identitet som kretser mye rundt riktig kosthold, effektiv trening og kroppsfokus vil eksempelvis skille seg fra andre identiteter. Denne identiteten er kun meningsfull i kontrast til andre identiteter. Det handler like mye om å være ulik noen, som faktisk å være lik *sine egne*.

Odd Are Berkaak og Ivar Frønes påpeker i sin bok *Tegn, tekst og samfunn* at ulike perspektiver gir en noe ulik forståelse av identitetskonstruksjon i dagens samfunn, men at den identitetsmessige utfordringen blir i alle teoriene selve selvkonstruksjonen, og å skape det vi kan kalle enhetlige eller integrerte selv og selvbilder (2005:84). Identitet kan handle om mer enn institusjonelle og samfunnsskapte rammer, som for eksempel individets bevissthet om at han/hun er *norsk*, men også om individuelle valg, gjerne knyttet til stil. Det er ofte gjennom vår stil vi kommuniserer *hvem vi er*. Identitet som *stil* eller *smak* handler om tegn som forteller om hvem individer er, eller vil være (Berkaak og Frønes 2005:86). Barker viser til at identitetens innerste vesen kan bli gjort synlig gjennom tegn av smak, tro, holdning og livsstil (2008:216). På blogger synliggjøres dette både gjennom bildene og språket. I språket brukes spesielt metaforer, for nærmest å billedliggjøre poengene. Metaforene gir leserne ulike konnotasjoner, som er indirekte betydninger som viser til ulike assosiasjoner vi får ved å tenke på et tegn. Likeledes er det med bilder og språket for øvrig – det gir leserne forskjellige konnotasjoner i ulike kontekster. Det vil for eksempel være ulike oppfatninger av hvordan en *perfekt* kropp ser ut.<sup>14</sup> Dette samsvarer med Berkaaks fjerde forståelse av identitet. Valgene individet tar er også med på å understreke valgene som han/hun ikke tar. Når noe velges, velges noe annet bort. Individers identitet står derfor i kontrast med andre individers identitet gjennom valgene som tas. For eksempel blir en type diett kun meningsfull fordi det finnes andre dietter, som den er forskjellig fra.

---

<sup>14</sup> Begrepene konnotasjon og metafor blir ytterligere forklart i kapittel 4, som en del av analysen.

## 2.3 Symbolske grenser

Individens identitet blir uttrykt gjennom former av representasjon, skriver Barker (2008:216). I denne oppgaven er det bloggen som er en representasjon av bloggernes identitet. Teorier om symbolske grenser kan være fruktbare for å vise hvordan bloggerne i utvalget fremhever og synliggjør sin identitet ved å trekke grenser på ulike måter, både mot en selv og mot andre grupper gjennom bloggene.

Lamont og Molnar viser til at i de siste tiårene har ideen om *grenser* spilt en sentral rolle i nye deler av samfunnsvitenskapen (2002). Mellom grupper og samfunn har det alltid vært, og vil alltid være, forskjeller og grenser. Grupper bruker ulike symbolske uttrykk for å skape distinksjoner. Disse ulike symbolske uttrykkene er med på å understreke gruppens ønske om å distingvere seg fra andre, og samtidig som det knytte bånd innad i gruppen. Hvem som er med i vi-et og hvem som er *de andre* blir på den måten lettere å ha kontroll over. Det er imidlertid ikke bare på gruppenivå det trekkes grenser. Individer trekker også grenser mot seg selv og mot andre med utgangspunkt i sin egen kropp.

### 2.3.1 Hva er symbolske grenser?

Ulike rekvisitter, både kroppslige og materielle, brukes for å si noe om vi hvem er, hvordan vi ønsker at andre skal oppfatte oss og hva vi står for. Hvem *jeg* er blir synlig i møte med *andre*, som understrekes av Berkaaks fjerde betydning av identitet. Symbolske grenser blir av Cynthia Epstein definert som de linjene som trekkes opp og inkluderer og definerer enkelte mennesker, grupper og ting, men som ekskluderer andre (1992:232). I denne oppgaven vil det også være relevant å se på hvordan bloggerne trekker grenser mot sin egen kropp. Epsteins definisjon vil derfor utvides i dette tilfellet til å gjelde individers interne symbolske grenser.

Symbolske grenser og kategorisering er en rutine og et nødvendig bidrag til hvordan vi gjør, og tilskriver en forutsigbarhet til den komplekse sosiale verden, påpeker Jenkins (1996:83). Uten slike symbolske grensedragninger ville den sosiale verden vært preget av kaos. I møte med andre individer kan man med hjelp av ulike, men kjente symbolske tegn, lettere forestille seg hvem *den andre* er, eller i hvert fall få en illusjon av hvem vedkommende er. Hvordan er vedkommende kledd? Hvordan snakker han/hun? Hvordan er kroppsformen? Indikatorene som hjelper oss til å

skape en illusjon om hvem *den andre* er, vil være forskjellige fra kontekst til kontekst. Jenkins viser også til at ved å identifisere andre, og *deres* definisjoner i overensstemmelse med kriteriene av *vår* adoptering, ofte er en fremheving av en identifisering av seg selv (1996:83). Ulikheter er i mange tilfeller enklere å legge merke til enn likheter, derfor vil det gjerne være slik at i møte med *den andre* vil individer bli mer oppmerksom på sin egen identitet og hvem han/hun selv er. Symbolske grenser er med det begrepsmessige kategoriseringer mennesker lager mellom seg selv og andre på et intersubjektivt nivå. Disse grensene kan sees på som hjelpemidler for å skape en mer oversiktlig sosial verden. Hvordan kommer så disse symbolske grensene egentlig til uttrykk?

### 2.3.2 Den symbolske kroppen

Samtidig som man gjennom blogging, og Internett mer generelt, kan synliggjøre deler av selvet, har identitet også beveget seg inn i kroppen i den forstand at kroppen i våre dager blir tillagt svært stor betydning (Berkaak og Frønes 2005:86). Hvem vi er, og vil være, viser vi gjennom kroppen. Hvordan kroppen ser ut – om huden er solbrun, om magemusklene er synlig eller om håret er platinablondt – og endres, bidrar til å danne både fysiske og symbolske signaler som kan si noe om hva slags identitet individet ønsker å kommunisere. For å nå et mål om estetisk perfeksjon brukes ofte kroppen som et instrument, hevder Gusfield (1992:75). Kroppen gir også en grunnplan for all symbolikk, skriver sosialantropologen Mary Douglas (1997:163). Den er på samme tid både en psykologisk enhet, en anatomisk enhet og et kulturelt objekt, men kroppens symbolske muligheter og dens mening er ofte distinkt forskjellig i forskjellige kontekster (Gusfield 1992:76). Den brukes derfor til å skape ulike grenser i ulike kontekster. Kroppens grenser kan sees på som selve grunnsymbolet for avgrensningen av innside fra utside, system fra omgivelser, og selvet fra *det andre*. Douglas skriver i sin bok *Rent og urent* om at kroppens komplekse struktur, de forskjellige delenes funksjoner og innbyrdes forhold utgjør en rik kilde til symboler for andre komplekse strukturer (1997:121).

Som tidligere nevnt, står individer i dagens samfunn friere til å forme sin egen identitet enn tidligere. Dette mener Vetlesen (2004) fører til et samfunn hvor valgene som tas kan oppleves som mer belastende enn frigjørende. For individer vil ikke å vite, ikke ha kontroll og ikke vite risikoen i valgene som tas føles som en byrde. Symbolske grenser og kategorier uten klare

avgrensninger i et komplekst samfunn bidrar ikke til trygghet og kontroll. Flytende grenser kan oppfattes som problematiske i ethvert kulturelt system, presiserer Solheim (1997:12). Å ha orden synes å være en viktig faktor i alle samfunn. Douglas er kjent for sine analyser av hvordan vi skaper grenser mellom det rene og urene. I bunn og grunn er det som oppfattes som urent eller skitt, ikke noe annet enn uorden (Douglas 1997). Det som kategoriseres som urent er ikke urent i absolutt forstand. Hva som er urent defineres ut fra den som ser. Hva slags mat er sunn i en gitt kontekst, men usunn i en annen? Hva som er *tillatt* å spise vil derfor variere med kontekst. Det urene er et resultat av at vi ordner og klassifiserer tingene systematisk, slik at orden innebærer å avvise ting som ikke hører hjemme der (Douglas 1997:51).

Det urene og *den andre* er to forskjellige betegnelser på å beskrive og kategorisere det fremmede og det som er annerledes på. I forestillingen om det urene og *den andre* blir individer ofte mer oppmerksomme på sin egen identitet. Å ha flytende og uklare grenser oppfattes som kaotisk, særlig i en kompleks sosial verden.

## **2.4 Disiplinering og selvkontroll**

For å lykkes i sine identitetsprosjekter kreves det en viss kontroll. En kontroll over hvor man vil og hvilke valg som må gjennomføres for å komme dit. Å ha kontroll krever i mange tilfeller en viss form for disiplinering. I denne fjerde og siste delen av teorigapitlet skal jeg redegjøre for to ulike måter som selvkontroll og disiplinering kan forstås.

### **2.4.1 Ytelse før nytelse – den protestantiske etikk**

En av sosiologiens klassikere, Max Weber sin analyse av den protestantiske etikk og fremveksten av den kapitalistiske ånd, kan anvendes til å belyse visse deler av det empiriske materialet. I verket om *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd* viser Weber hvorfor Vest-Europa hadde en enorm økonomisk vekst sammenlignet med resten av Europa og verden på 1800-tallet (1972). Ifølge Weber er den protestantiske puritanismen, og da spesielt hos kalvinistene, en viktig forutsetning for kapitalismens fremvekst. Kalvinistene lever i den tro at de selv er Guds redskap og at menneskets oppgave er å øke Guds ære på jorden. Arbeidet blir sett på som en moralsk plikt – et gudegitt kall. Derfor vil den som ikke vil arbeide ikke være blant Guds utvalgte. Arbeid blir dessuten ansett for å være en måte å fjerne religiøs tvil på. Å være i

tvil om sin religiøse tro betraktes som djevelens verk og er et tegn på at man ikke er blant de utvalgte. Kalvinistene får det innprentet at hardt arbeid er et middel for å drive tvilen på flukt. De tenker også at Guds nåde vises gjennom konkrete resultater – hardt arbeid vil derfor bli belønnet med (økonomisk) suksess, og Guds nåde. Det at kalvinistene og andre protestanter arbeidet hardt var med å trigge den industrielle revolusjonen og den enorme økonomiske veksten i Vest-Europa, mente Weber (1972). *Den kapitalistiske ånd* har således utviklet seg fra en protestantisk pliktetikk. Puritanismens moral tillater at man sparer opp rikdom gjennom hardt arbeid, samtidig forventes det en nøysomhet på det personlige planet.

Det ikke selve studien til Weber som er relevant i denne oppgaven, men derimot forestillingen om at individer må yte før det er mulig å nyte. Weber beskrev den protestantiske etikkens flid og sparsommelighet som en *indre askese* (1972). Askese dreier seg om en frivillig avholdenhet fra nytelser, for eksempel mat, søvn eller alkohol, med det formål å trene viljen eller tanken. I de aller fleste tilfeller er askese en følge av religiøs overbevisning. I min masteroppgave kan Webers analyse av den protestantiske etikk og kapitalismens ånd være med på å trekke en parallell for å belyse hvordan individene arbeider hardt og nøysomt, for å bli nettopp den personen de selv ønsker, og til samme tid oppnå tidens kroppsideal.

#### **2.4.2 Kroppsregimer**

«(...) er kroppen dog ikke blot er fysisk væsen, som vi besidder, den er et handlingssystem, en praxis-form, og dens praktiske inddragelse i hverdagens interaksjoner utgør en essensiell del af det at opretholde en sammenhængende fornemmelse af selvidentitet» (Giddens 1996:120).

Det refleksive selvet i Giddens teorier omfatter selvsagt også kroppen. Kroppen har aldri vært noe rent *gitt* eller *ytre* for den menneskelige aktøren, og spesielt ikke nå i senmoderniteten. Gjennom klesstil, dietter, trening, arbeid med kroppsholdning og så videre underlegges kroppen og dens fremtoning i stadig større omfang av valg og refleksivitet i form av kroppsregimer, ifølge Aakvaag (2008:277). Som Vetlesen (2004) påpeker kan valgfriheten i å kunne bli hvem man *vil* oppleves som mer belastende enn frigjørende. Derfor er det å ha kontroll en forutsetning for og lykkes i valgene. Giddens mener det er fire aspekter ved kroppen som har en særlig betydning for selvet og selvidentiteten. Det ene er den kroppslige *fremtreden*, som dreier seg om

alle kroppens ytre trekk (for eksempel klær og utsmykninger), som er synlig både for individet selv og andre individer og som normalt brukes som indikatorer i fortolkninger av handlinger (Giddens 1996:120). Det andre er *opptreden*, som bestemmer hvordan individet bruker sin fremtreden i hverdagslivets konstituerende konvensjoner. Det tredje aspektet ved kroppen som har betydning for individers selvidentitet er *sensualitet*, som referer til hvordan smerte og nytelse håndteres. Det fjerde aspektet er *regimer*, som kroppen er underlagt. I dagens samfunn kan verken den kroppslige fremtreden eller opptreden bli oppfattet som noe som er tatt for gitt. Kroppen er direkte forbundet med selvets prinsipielle konstruksjon, fremhever Giddens (1996:122). Dette gjør at kroppsregimer fungerer som det viktigste midlet for det moderne samfunnets institusjonelle refleksivitet til å fokusere på dyrkelsen av kroppen. Giddens hevder senmodernitetens kroppsregimer har blitt åpnet for en kontinuerlig refleksiv oppmerksomhet i en verden bestående av et mangfold av valg (1996:124). Både livsplanlegging og adopsjon av livsstilsmuligheter blir integrert med kroppsregimene. Vi blir ansvarlige for våre egne kroppers utforming, og gradvis som vi beveger oss inn i stadig mer posttradisjonelle kontekster, desto mer er vi tvunget til å ha dette ansvaret for egen kropp, påstår Giddens (1996:124). Kroppen er derfor en sentral brikke i individers identitetsprosjekter.

Chris Shilling skriver om at kroppen har blitt til føyelige enheter, som blir formet og slipt med et årvåkent blikk og hardt arbeid av individene (2003:5). Giddens definerer regimer som regulerende og regelmessige former for atferd med betydning for bevarelsen eller dyrkelsen av kroppslige trekk (1996:279). Regimer handler både om individuell innflytelse og smak, og om sosial og kulturell kontekst. Hvorvidt matregimene til et voksent menneske er standardiserte og nøye regulerte, eller om de er åpne for individuelle lyster avhenger av den gitte kulturens karakter, slik Giddens ser det (1996:79). Giddens trekker frem klær som eksempel på en regimetype. I alle kulturer er klær noe mer enn et middel for å beskytte kroppen: Klær er åpenbart også et middel for at personen kan fremstille seg selv symbolsk på en måte, hvor selvidentitetens fortellinger får en ytre form. Regimer skiller seg fra alminnelige rutiner. Der alle sosiale rutiner medfører en kontinuerlig kontroll over kroppen, er regimene internaliserte praksiser som innebærer en stram kontroll med fysiske behov (Giddens 1996:79). Regimer er former for selvdisiplinering – de er personlige vaner, som i en eller annen grad er organisert i

overensstemmelse med sosiale konvensjoner, men som også formes av personlige tilbøyeligheter og disposisjoner (Giddens 1996:279).

De ulike regimene er viktige for selvidentiteten (Giddens 1996:79). Regimene er kjedet sammen med aspekter av kroppens synlige fremtreden. Giddens drar også frem spisevaner som et eksempel på et regime. Hva individet spiser, når og hvor mye han/hun spiser er i seg selv små rituelle handlinger. Disse handlingene påvirker også til en viss grad kroppens form og kan være med på å si både noe om personens bakgrunn og spesielle selvbilde, som vedkommende selv har vært med og skapt. Ulike matregimer har sine negative konsekvenser, men det er samtidig forbundet med forskjellige vedvarende, positive uttrykk for kroppslig disiplin.

## 2.5 Oppsummering

I dette kapitlet, som viser det teoretiske bakteppe for oppgaven, startet jeg med å redegjøre kort om Goffmans dramaturgiske perspektiv og hans forståelse av presentasjon av selvet (2.1). Videre knyttet jeg dette opp mot Hall og representasjon. Bloggerne presenterer seg selv og sin identitet på bloggene, mens selve bloggen sees på som en representasjon av deres identitet. Deretter ble identitet diskutert på ulike måter (2.2), både hvordan begrepet oppfattes av ulike teoretikere, hvordan Giddens forstår individers identitet som et refleksivt prosjekt og hvordan dette identitetsprosjektet kan knyttes til Vetlesens ide om opsjonssamfunnet, og til slutt Berkaaks utgreiing om de fire nært beslektede, men ulike betydninger av identitet. I kapitlets tredje del var fokuset på symbolske grenser (2.3), hvordan dette kan forstås og knyttes til kroppen. Avslutningsvis (2.4) ble Webers analyse av den protestantiske etikk og kapitalismens ånd og Giddens regimer viet plass, hovedsakelig for å eksemplifisere hvordan selvkontroll og disiplinering vil bli forstått i analysekapitlene.

## 3 Metodiske betraktninger

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for hvorfor jeg valgte å studere 15 ulike trenings- og kostholdsblogger for å undersøke hvordan unge kvinner og menn presenterer seg selv gjennom denne typen blogger. For å belyse problemstillingen har jeg vært nødt til ta metodiske avgjørelser og avgrensninger. Karin Widerberg fremhever at kvalitativ forskning kan gjøres på så mange måter: «Det er tusen valg, og ingen er lette eller helt riktige. Og oppskriftene er få» (2001:164). Dette er noe jeg også har fått kjenne på.

### 3.1 Valg av metode

Kalleberg, Malnes og Engelstad påpeker at når vi stiller vitenskapelige spørsmål, ønsker vi å få vite noe om avgrensede deler av den sosiale verden (2009:62). For å klare og gi svar på spørsmålene og dokumentere hvordan noe forholder seg, må man ha et empirisk datamaterialet. Hvorvidt det er kvalitative eller kvantitative data som er mest fruktbare i forbindelse med et konkret forskningsopplegg, avhenger i første rekke av problemstillingen som skal belyses, understreker Grønmo (1996:75). For å besvare problemstillingen min, som handler om hvordan unge kvinner og menn presenterer seg selv gjennom trenings- og kostholdsblogger på Internett, er det kvalitative data som er det mest fruktbare empiriske materialet. Kvantitative data var derfor aldri vært et alternativ. Derimot finnes det en rekke ulike kvalitative datametoder, men hvilken passer best for å svare på problemstillingen min? I utgangspunktet stod valget mellom en tekst- og bildeanalyse av selve bloggene og et intervju av bloggerne. Begge virket i bunn og grunn som interessante tilnærmingmåter. Blant annet skriver Widerberg (2001) om at ulike kvalitative innfallsvinkler utfyller hverandre, og kan med fordel kombineres. Men det handler også om å se sin egen begrensning – en masteroppgave kan oppfattes som en stor oppgave, men samtidig kan man ikke skrive om alt man vil. Etter å ha fått en tilstrekkelig oversikt over tidligere forskning, falt valget på en tekst- og bildeanalyse av selve bloggene. Siden selve feltet er et relativt nytt fenomen i seg selv, finnes det lite forskning. Med unntak av Andreasson og Johansson (2013a) har tidligere forskning på bloggere og blogging ofte sett på unge jenter og såkalte *rosabloggere* (blant annet Lüders 2007, Lövheim 2011, Brake 2012). De fleste av disse



studiene har i tillegg intervjuet bloggerne. Samlet sett vurderte jeg derfor tekst- og bildeanalyse som den mest fruktbare tilnærmingsmåten.

Jeg har ikke et mål om å generalisere med utgangspunkt i utvalget. Det er rett og slett ikke mulig. Bloggerne fremstår på mange måter ganske like, men samtidig også ulike. Det er derfor ikke sikkert funnene jeg får belyst i denne oppgaven er noe som gjelder et stort antall bloggere eller ei. Derfor er ikke mitt mål å gi en uttømmende beskrivelse av fenomenet. Dag Album har formulert hva kvalitativ forskning kan si noe om, og som jeg støtter meg på. Formålet er «å få tak på noe av det viktige som foregår, ikke om alt viktig, langt fra det, men om noe. Det er nok, og det er det som er mulig» (Album 1996: 249).

Internett skiller seg fra annen forskning, fordi nettet kan forstås på ulike måter. Internett er både et sosialt fenomen, et verktøy og et felt for kvalitativ forskning, skriver Markham (2011:111). Ifølge henne kan vi snakke om tre forskjellige former for samfunnsforskning knyttet til Internett: Internett som verktøy for forskning (bruk av Internett for å samle data), Internett som sted for forskning (forskning på for eksempel sosiokulturelle fenomener som er knyttet til Internett på en eller annen måte) og Internett som væremåte (forskning på rollespill og lignende på Internett) (2011:112). Disse kategoriene er ikke gjensidig utelukkende. I mitt tilfelle kan masteroppgaven plasseres et sted mellom Internett som verktøy for forskning og Internett som sted for forskning.

I neste del av kapitlet skal jeg vise hvordan jeg gikk frem for å finne utvalget mitt. Dette velger jeg å beskrive forholdsvis inngående, siden det er gjort lite forskning på akkurat dette feltet tidligere.

## **3.2 Utvalgsprosessen**

Utvalget består som nevnt av 15 blogger fra feltet jeg har valgt å kalle trenings- og kostholdsblogger. Fellestrekket med bloggene er at alle skriver om trening og kosthold. Hvorvidt de skriver mest om trening eller kosthold varierer. Noen vektet kosthold mer enn trening og omvendt. Blogginnleggene som inngår i det empiriske materialet er publisert i perioden fra juli 2013 til januar 2014. På en blogg er både tekst og bilder sentralt. Hovedfokuset i analysen er det tekstlige, men bildene blir også viet oppmerksomhet. Jeg vil riktignok ikke analysere alle bildene

i blogginnleggene, for til det er bildeomfanget for rikt og oppgaven for liten, men noen som gir utfyllende informasjon om den tilhørende teksten. Jeg har også unnlatt å analysere kommentarfeltet på bloggene, fordi det er mindre relevant for å besvare problemstillingen.

### 3.2.1 Utvalgskriterier

Aksel Tjora påpeker at en utfordring med kvalitativ forskning er å ha en god begrunnelse for begrensningen av utvalget (2012:34). Hvor skal man sette grensene? Hva vil bli mest riktig? Widerberg-sitatet i begynnelsen av dette kapitlet understreker nettopp disse utfordringene. Jeg skal nå argumentere for at mine utvalgskriterier er de som passer best for å besvare problemstillingen.

Det viktigste kriteriet mitt er at bloggerne i all hovedsak skriver om trening og kosthold. I det endelige utvalget stiller noen av bloggerne i fitnesskonkurranser, noen ønsker å gå ned i vekt, noen er tidligere toppidrettsutøvere, og atter andre ønsker å vise frem en sunn livsstil.

Fellestrekket er at alle er opptatt av trening og kosthold. Hvorvidt bloggerne skriver om trening og kosthold, fremkommer som oftest enten i selve tittelen på bloggen, i headeren i form av bilder eller tekst, eller i biografien, som for eksempel: *Håper jeg kan inspirere dere flotte lesere til en aktiv hverdag og et sunt kosthold* eller *Jeg er en aktiv og livsglad person med stor lidenskap for helse, trening og kosthold*. Blogger hvor dette ikke kom tydelig frem i løpet av første øyekast, ble utelukket.

Det var også andre faktorer som spilte inn i utvalgsprosessen. En faktor var at bloggerne oppdaterte bloggen jevnlig, og at det var oppdateringer over en lenger periode. I mitt endelige utvalg er det tidvis store forskjeller på hyppigheten av blogginnlegg. Noen oppdaterer flere ganger om dagen, andre har i gjennomsnitt 5-7 innlegg i måneden. Samtidig er det noen av bloggerne som har såkalte *tørkeperioder*, hvor de knapt blogger. Dette skjedde i etterkant av at de ble med i utvalget, derfor påvirket ikke dette utvalgsprosessen.

Jeg ønsket også å ha med både kvinnelige og mannlige bloggere i utvalget. Den viktigste grunnen til det er at tidligere bloggforskning fokuserer så å si ene og alene på kvinner. Etter nærmest å ha gjennomført Internett etter mannlige bloggere, skjønte jeg hvorfor, for det viste

seg å være en utfordring å finne noen. Blogging er et jentefenomen, noe som fremkommer både på listene over de mest leste bloggene (for eksempel på blogg.no) og i forskningslitteraturen (Lövheim 2011). Jeg visste på forhånd at kvinnelige bloggere er i et stort flertall, men jeg tenkte som så at noen mannlige bloggere må da finnes. Av de 70-80 bloggene jeg fant til å begynne med, ble en kun liten håndfull av dem skrevet av menn. Tre av de mannlige bloggerne oppfylte de resterende kriteriene. Disse ble også med i utvalget.

Aldersmessig ønsket jeg å ha et visst spenn. Spesielt for å se om fokuset var annerledes i ulike deler av livsløpet. Jeg ville derfor ikke kun ha bloggere i begynnelsen av 20-årene i utvalget. Blant alle bloggene jeg var innom var det sjeldent noen var eldre enn 40 år. Blogging er jo også kjent for å være et fenomen for unge voksne og tenåringer. Det aldersmessige spennet fikk derfor en naturlig begrensning. Bloggerne i det endelige utvalget befinner seg fra myndighetsalder til midten av 30-årene.

Kriteriene for et utvalg er med på å styre forskningen i et viss retning. Dette gir seg utslag på både positive og negative måter. To av mine kriterier, kjønn og alder, hadde sine naturlige begrensninger. Det fantes ikke flere mannlige bloggere og det fantes heller ikke eldre bloggere. I en ideell verden hadde det selvsagt vært en jevnere fordeling, både kjønns- og aldersmessig, slik at kjønns- og aldersforskjeller kunne gitt et utslag i funnene. Kriteriet om at bloggerne skulle oppdatere bloggen jevnlig er med på å tydeliggjøre at bloggen er viktig for bloggeren. En jevnlig oppdatert blogg vitner om at bloggen og det å presentere seg selv gjennom bloggen blir ansett som viktig for bloggeren. Mange bloggere skriver om alt fra sminke til norskleksene. Jeg ønsket å studere en tematisk sett mer definert gruppe bloggere. Den tematiske avgrensningen i type blogg er positiv i den forstand at det er enklere å få en oversikt over det samlede datamaterialet. Samtidig kan det være en negativ konsekvens at jeg, utilsiktet, utelukket andre bloggere som er opptatt av trening og kosthold, men som også skriver om andre temaer. Men som det ble påpekt i Widerberg-sitatet i begynnelsen av kapitlet er det tusen valg og ingen er helt riktige.

### **3.2.2 Få oversikt over feltet – en digital snøballmetode**

Min strategi for å finne utvalget til masteroppgaven var først å få en overordnet oversikt over bloggerne som skriver om trening og kosthold, for så å snevre inn det potensielle utvalget etter

hvert. På [www.blogg.no](http://www.blogg.no), som er Norges største bloggsamfunn, finnes det blant annet oversikt over de 200 mest leste bloggene tilhørende bloggportalen. Ved å gå gjennom den listen fant jeg en rekke aktuelle bloggere. Det samme gjorde jeg på listen over toppblogger på [www.blogglisten.no](http://www.blogglisten.no). Videre kikket jeg i kommentarfelt på bloggene, for så å finne andre bloggere. Jeg gjorde også søk i Google og i søkebasen til blogg.no med ord som *treningsblogg*, *fitness+blogg*, *kostholdsblogg*, *helse+blogg* og lignende. En annen måte å finne bloggere på var ved å gå i kommentarfeltet og forumet på nettsiden Fitnessbloggen.no, som ifølge egne nettsider er landets største trenings- og kostholdnettside.<sup>15</sup> På bildedelingsstedet Instagram kan man se hvilke bilder som blir likt av de man følger, for så å se hvilke andre som har likt det samme bildet. Slik kan man komme inn på andre brukere, og en del av de som har blogger har link til bloggen på kontoen. Dermed var det bare å gå inn på bloggen, for å se om de oppfylte kriteriene.

Deler av arbeidet mitt med å få oversikt over trenings- og kostholdsbloggene har jeg valgt å kalle en *digital snøballmetode*, hvor jeg fant potensielle bloggere på via andre bloggeres kommentarfelt og Instagram-kontoer. Tove Thagaard viser til at analogien med en snøball virker slik at utvalget i begynnelsen er lite, men gradvis utvides, som en snøball som vokser etter som den ruller (2009:56). En utfordring med snøballmetoden er at utvalget kan komme til å bestå av personer innenfor samme nettverk (Thagaard 2009:56). I mitt tilfelle oppfatter jeg ikke det som noe problem, for selv om man følger personer på Instagram eller kommenterer på bloggen er det ikke nødvendigvis gitt at de kjenner hverandre personlig. Det er gjerne slik at de har *funnet hverandre* på nett.

Da jeg hadde en noenlunde grei oversikt over feltet av blogger innenfor trenings- og kostholdsegmentet, laget jeg en grovliste, med *alt og alle* som nevner trening og kosthold i bloggen. Deretter gikk jeg gjennom de ulike bloggene, for så se om de oppfylte de resterende kriteriene mine. Etter hvert satt jeg igjen med en liste med potensielle blogger som alle oppfylte kriteriene mine. Listen inneholdt et sted mellom 30 og 40 blogger. Denne prosessen tok en god del lenger tid enn hva jeg hadde forestilt meg. For meg var det viktig å kjenne at jeg hadde *oversikt* over feltet – hva dreier det seg om, hva finnes, hvor stort er det samlede omfanget av slike typer blogger og lignende – før jeg tok kontakt med bloggerne.

---

<sup>15</sup> Hentet fra: <http://fitnessbloggen.no/om-oss/>

### 3.2.3 Hvordan få kontakt med utvalget?

Da jeg valgte hvilke bloggere jeg sendte e-post til, valgte jeg tilfeldig blant listen over bloggere som fylte kriteriene mine. Det eneste som ikke var tilfeldig var at jeg sendte e-post til alle de mannlige bloggerne som oppfylte kriteriene mine – som er de tre jeg har i utvalget.

I motsetning til Lövheim (2011) og Karlsen (2013) valgte jeg å informere bloggerne *før* jeg startet datainnsamlingen. De aller fleste har e-postadressen sin lett synlig på bloggen. I noen av tilfellene fant jeg ikke e-postadressen på bloggen, så da skrev jeg i kommentarfeltet på det siste blogginnlegget. Jeg skrev kort om meg og mitt formål, spurte om jeg kunne få e-postadressen deres, slik at jeg kunne gi dem litt mer informasjon om oppgaven. Det viste seg å være effektivt, for alle svarte i løpet av en time.

Jeg sendte en e-post (se vedlegg 1) til 16 bloggere, der jeg redegjorde kort om masteroppgaven og hvor jeg spurte om tillatelse for å bruke blogginnlegg fra deres blogg, i tillegg til bilder og sitater i selve oppgaven. Jeg la ved et mer utfyllende informasjonsskriv, som de kunne lese hvis de ville (se vedlegg 2). En av grunnene til at jeg gjorde det slik var at en lang e-post med mye informasjon kan virke avskrekkende. Jeg ba også om et svar på henvendelsen innen en bestemt dato. Dette for å hindre at jeg brukte unødvendig mye tid på venting. I løpet av tre-fire dager hadde de aller fleste svart. Da tidsfristen jeg hadde satt gikk ut, sendte jeg en e-post til de jeg ikke hadde hørt noe fra og ba om en tilbakemelding på henvendelsen. Et kvarter senere hadde alle fire svart. Tre av de 16 bloggerne jeg sendte e-post til ønsket ikke å være med. Jeg ønsket å ha en utvalg med ca. 15 blogger. Derfor sendte jeg e-post til to andre bloggere, hvor jeg spurte om jeg kunne bruke deres blogger i masteroppgaven min. Begge svarte ja i løpet av ti minutter! En soleklar fordel med å få kontakt med bloggere er at de stort sett er tilgjengelige på Internett, slik at svarene kommer kjapt. I mange tilfeller kan det å få tilgang til feltet være en strevsom prosess. Det å ta kontakt og få svar fra bloggerne gikk i mitt tilfelle helt smertefritt.

### 3.2.4 Selve innsamlingen

Etter å ha fått tillatelse fra bloggerne, begynte jeg å samle inn blogginnleggene i november 2013. Jeg har, som sagt, sett på blogginnlegg som er publisert i andre halvdel av 2013 og begynnelsen av 2014. Mesteparten av innleggene lå derfor allerede og *ventet* på meg. Det kan tenkes at

bloggerne lar seg, bevisst eller ubevisst, påvirke i skrivestil, hvilke bilder som legges ut/ikke legges ut eller temaer de tar opp når de vet at de er gjenstand for forskning. Slik jeg ser det, var ikke det et problem i mitt tilfelle. Det kan selvsagt innvendes at bloggerne hele tiden kan gå inn og redigere tidligere innlegg. For å være på den sikre siden, tok jeg noen stikkprøver i etterkant og det var ikke gjort noen endringer. Innleggene fra desember -13 og januar -14 samlet jeg kontinuerlig i den perioden.

Jeg valgte å lagre alle blogginnleggene som PDF-filer på min egen data, for så å skrive ut et utvalg av de. Dersom en av bloggerne plutselig slettet bloggen, eller fjernet innlegg, hadde jeg datamaterialet allikevel. Dessuten var det mer lettvint å finne igjen blogginnleggene på min egen data, fremfor hele tiden å være avhengig av Internett-tilgang og lete opp blogginnleggene fra gang til gang. Det viste seg å være lurt. En av bloggene i utvalget endret navn, samtidig som at noen av innleggene ble fjernet i november 2013. To andre blogger ble slettet i løpet av vinteren/våren 2014. Siden jeg hadde alle blogginnleggene lagret, bød ikke dette på noe problem for oppgavens del.

En utfordring med å ha nettopp blogger som utgangspunkt, er at det alltid kommer et nytt innlegg – det er et levende materialet. I metodebøker kan man lese om at man etter hvert kjenner et slags metningspunkt. Når kjenner man metningspunktet? For min del var det vanskelig. Det ble stadig publisert interessante blogginnlegg, så det å sette en strek for datainnsamlingen var ikke enkelt. Da jeg trodde streken var satt, kom det uttalelser i media fra bloggerne i utvalget, og da var det inn på bloggen igjen. Slikt skjedde opptil flere ganger. Derfor kunne datainnsamlingen potensielt sett vart helt inntil oppgavens innlevering.

### **3.3 Analyseprosessen**

Etter å ha samlet blogginnleggene leste jeg dem mange ganger og nøye, samtidig som jeg noterte meg interessante ting underveis. Etter hvert valgte jeg ut 30-40 blogginnlegg fra hver blogg, og analyserte disse nærmere.<sup>16</sup> Blogginnleggene ble valgt ut fordi de fanget essensen av hva jeg

---

<sup>16</sup> Noen av bloggerne blir sponset i form av at de får klær, kosttilskudd og lignende fra forskjellige leverandører, for å skrive en positiv omtale om det på bloggen. Disse sponsede innleggene var i et klart mindretall, derfor valgte jeg ikke å fokusere noe på dem.

gradvis skjønnte det dreide seg om. Begrensningen på et visst antall blogginnlegg ble også gjort for å unngå og få en overveldende mengde datamateriale.

Etter å ha samlet datamaterialet, var det én tanke som slo meg: Hvordan skal jeg på en lettest mulig måte få en god oversikt over dette? Jeg vurderte å bruke kodingsprogrammer som Nvio eller HyperReasearch i analyseprosessen. Det endte med at jeg ikke gjorde det. Jeg skrev ut alle blogginnleggene, og leste gjennom dem mange ganger. Videre lagde jeg meg en oversikt over alle blogginnleggene, hvor jeg skrev ned overskriften og en setning med hovedpunktene i det innlegget. Dette gjorde det enkelt for meg å gå tilbake til hvert enkelt innlegg. Jeg brukte ulike figurer (som for eksempel stjerner, hjerter, sirkler og lignende) for å plassere innleggene inn under like kategorier. Det ble etter hvert et system, som bidro til at jeg fikk en god oversikt over materialet – tema for tema. Tjora påpeker at kategoriene som hovedregel vil danne utgangspunkt for hva vi vil ha som hovedtemaer i analysen (2012:185). Slik ble det også for meg.

I analysekapitlene bruker jeg sitater fra bloggene. Disse sitatene står som de gjør på bloggen. Å forandre sitatene slik at de er riktige i henhold til rettskrivning vil være å ødelegge datamaterialet. Hvordan de ulike bloggerne skriver er dessuten med på å vise hvordan de presenterer seg selv.

### 3.4 Om bloggerne

Noen av bloggene er av de mest leste i landet, andre har færre lesere. I løpet av tiden jeg har fulgt bloggene har noen av dem som opprinnelig hadde få lesere endt med å komme på topplisten til blogg.no, noe som viser at feltet hele tiden er i bevegelse og endringer skjer raskt. I motsetning til Andreasson og Johanssons studie (2013a), har jeg anonymisert alle bloggnavnene. Jeg har, for enkelthetens skyld, valgt å kalle bloggerne *Blogger 1*, *Blogger 2* og så videre. Det eneste unntaket er bloggen [www.fitnesshardy.blogg.no](http://www.fitnesshardy.blogg.no), hvor personen bak bloggen insisterte på ikke å bli anonymisert. Vedkommende nektet meg å bruke bloggen som datamaterialet, hvis jeg anonymiserte bloggnavnet. Derfor har jeg heller ikke gjort det.

På neste side er en oversikt over bloggerne i utvalget.

**Tabell 1. Oversikt over bloggernes kjønn, alder og gjennomsnittlig antall innlegg pr. måned**

<b>Anonymisert bloggere</b>	<b>Kjønn</b>	<b>Alder</b>	<b>Gjennomsnittlig blogginnlegg pr måned</b>
Blogger 1	Kvinne	23 år	31 innlegg
Blogger 2	Kvinne	18 år	12 innlegg
Blogger 3	Mann	31 år	38 innlegg
Blogger 4	Kvinne	34 år	18 innlegg
Blogger 5	Kvinne	21 år	35 innlegg
Blogger 6	Kvinne	29 år	20 innlegg
Blogger 7	Kvinne	22 år	17 innlegg
Blogger 8	Kvinne	36 år	9 innlegg
Blogger 9	Kvinne	28 år	16 innlegg
Blogger 10	Mann	23 år	5 innlegg
Blogger 11	Kvinne	24 år	29 innlegg
Blogger 12	Kvinne	22 år	33 innlegg
Blogger 13	Kvinne	24 år	25 innlegg
Blogger 14	Kvinne	18 år	18 innlegg
FitnessHardy	Mann	26 år	12 innlegg

### **3.5 Etiske betraktninger**

Det etiske perspektivet løper som en rød tråd gjennom hele den kvalitative forskningsprosessen, understreker Widerberg (2001:165). Som forsker man må derfor ha etikken i bakhodet hele tiden. Forskning på Internett er underlagt de samme etiske kravene som annen forskning, men på grunn av nettets egenart kan det oppstå enkelte spesielle hensyn en forsker bør være oppmerksom på (NESH 2009/2013).

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) skriver på sine nettsider at de forskningsetiske retningslinjene for forskning på Internett er å regne som ufullstendige og til dels utdaterte (NESH 2009/2013). Retningslinjene ble vedtatt så langt tilbake som i 2003, noe som gjør det etiske rundt forskningsprosessen litt mer utfordrende. For både bruken av Internett og selve Internett har endret seg radikalt siden den gang. Ifølge NESH er det planlagt at det skal publiseres en revidert versjon av retningslinjene i løpet av 2014 (NESH 2009/2013). Jeg har i all hovedsak valgt å forholde meg til retningslinjene jeg fikk sammen med prosjektgodkjenningen fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).



NSD finner prosjektet av allmenn interesse, og skriver at det dreier seg om opplysninger som den enkelte blogger selv har gjort alminnelig kjent. Samtidig legger de til grunn at jeg som student ikke bruker direkte sitater fra bloggene, siden dette kan spores tilbake til den enkelte blogg gjennom søk på Internett. Hvis det skal brukes direkte sitater, må det, ifølge NSD, innhentes aktive samtykker fra den berørte blogger.

Som jeg beskrev i kapittel 3.2.3 sendte jeg ut et informasjonsskriv til samtlige bloggere, slik NSD krevde jeg måtte gjøre. I skrivet ba jeg om å få bruke blogginnleggene i masteroppgaven, og om å få samtykke til å bruke sitater og bilder fra bloggen i selve oppgaven. Sitater og bilder er med på å billedgjøre analysen, bokstavelig talt. En analyse uten sitater og bilder var uaktuelt for meg. Derfor jeg ba om aktive samtykker fra bloggerne, slik NSD krevde. Men selv om bloggene er anonymisert, kan bilder i mange tilfeller lett gjenkjennes. Sitater kan også enkelt søkes opp i søkemotorer som Google og lignende, slik at det derfor er viktig at bloggerne har gitt meg tillatelse til å bruke sitater og bilder. Alle bloggerne som er med i utvalget ga meg tillatelse til både å bruke blogginnleggene og sitater og bilder i selve oppgaven. Dersom jeg ikke hadde fått tillatelse fra den enkelte blogger, ville jeg droppet å ha den med i utvalget.

Man tenker seg gjerne at det som finnes på Internett er av offentlig karakter, fordi det ligger åpent og tilgjengelig for allmennheten, slik er det nødvendigvis ikke. Ifølge Bruckman er: «Internet-based communications are between public and private, published and unpublished, identified and anonymous» (2004:101). Det er gråsoner mellom hva som betraktes som offentlig og privat. Andreasson og Johansson påpeker også dette i sin artikkel, men siden bloggerne er tilgjengelige for alle med tilgang til Internett, antar de at bloggerne selv ikke ser noen grunn til å beskytte sitt eget privatliv (2013a). Flere av bloggerne stilte spørsmål om hvorfor jeg tok kontakt for å spørre om samtykke til å bruke sitater og bilder fra bloggene, siden de anså disse for å være av offentlig karakter. Hvordan grensene mellom det offentlige og private oppfattes på Internett, er derfor ikke helt tydelig. Det er uansett bedre å spørre en gang for mye enn en gang for lite, men det er definitivt på sin plass at det kommer reviderte forskningsetiske retningslinjer fra NESH om kort tid. Internett er uunnværlig nå i 2014, noe som også gjør at forskning på Internett bare vil øke. Tydelige og oppdaterte etiske retningslinjer er derfor viktig å få på plass.

## 3.6 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg redegjort for mine metodiske valg og begrunnet disse. I motsetning til andre kvalitative metoder, finnes det lite litteratur på hvordan man skal gå frem med datamateriale fra Internett. Jeg valgte derfor å greie ganske detaljert ut om hvordan jeg fikk oversikt over feltet og kom i kontakt med bloggerne, samtidig hvordan analyseprosessen forløp. Jeg ga også et lite innblikk i hvem bloggerne er. Avslutningsvis etterlyste jeg oppdaterte etiske retningslinjer for forskning på Internett. De neste tre kapitlene er viet til oppgavens analysedel.

## 4 Å være seg selv i mylderet av bloggere

I dette kapitlet skal jeg redegjøre for ulike måter bloggerne fremhever sin identitet. Dette gjøres blant annet gjennom kombinasjonen av tekst og bilder, som tas opp i første delen av kapitlet (4.1). Bloggerne fremhever også hvem de er, eller vil fremstå som, gjennom å innta forskjellige roller i blogginnleggene sine. I andre delen av kapitlet (4.2) vil derfor bloggernes ulike måter å presentere seg selv på deles inn i tre idealtypiske roller: *den inspirerende bloggeren* (4.2.1), *den ambivalente bloggeren* (4.2.2) og *den støttende bloggeren* (4.2.3). Ingen av bloggerne er enten inspirerende, ambivalente eller støttende. Alle kan sies å presentere seg på samtlige måter, men hvilken rolle bloggeren inntar overfor leseren varierer fra innlegg til innlegg. En blogger kan derfor i et innlegg påpeke viktigheten av å ha et strengt kostholdsregime, mens han/hun i neste innlegg er kritisk til det nærmest evinnelige kroppspresset individer kan kjenne på i dagens samfunn.

### 4.1 Bilder og språk

På en blogg avgjør bloggeren hva han/hun vil vise og med det hvilke inntrykk han/hun ønsker å avgi. Det å kjenne til kodene for de tegnene og symbolske uttrykkene man benytter og hvordan de vil bli oppfattet er en sentral del av den digitale selvrepresentasjonen. Det du tenker når du ser et bilde, er nødvendigvis ikke det samme som jeg tenker. Et begrepspar hentet fra semiotikken, denotasjon og konnotasjon, beskriver dette. Denotasjonen til et uttrykk er det mest *konvensjonsbundne* innholdet (Beraak og Frønes 2005:35). Den denotative betydningen av ordet *kropp* vil være den vi finner i en ordbok, det at kropp er det fysiske legemet til mennesker og dyr.<sup>17</sup> Vi tolker og bruker tegn på ulike måter, alt ettersom hvem vi er. Noen ting, som for eksempel tallrekken, er alle enige om betydningen av. Hva som anses for å være en *perfekt kropp* vil variere fra person til person og være avhengig av kontekst. Det som er en *perfekt kropp* for noen, er ikke nødvendigvis det for noen andre. Konnotasjoner er indirekte betydninger som viser til ulike assosiasjoner vi får av å tenke på et gitt tegn. På den måten kan ordet *kropp* tillegges vidt forskjellige meningsinnhold avhengig av kontekst og av grupper. Hvilken sammenheng ordet *kropp* opptre i bestemmer hvilke konnotasjoner som blir aktualisert.

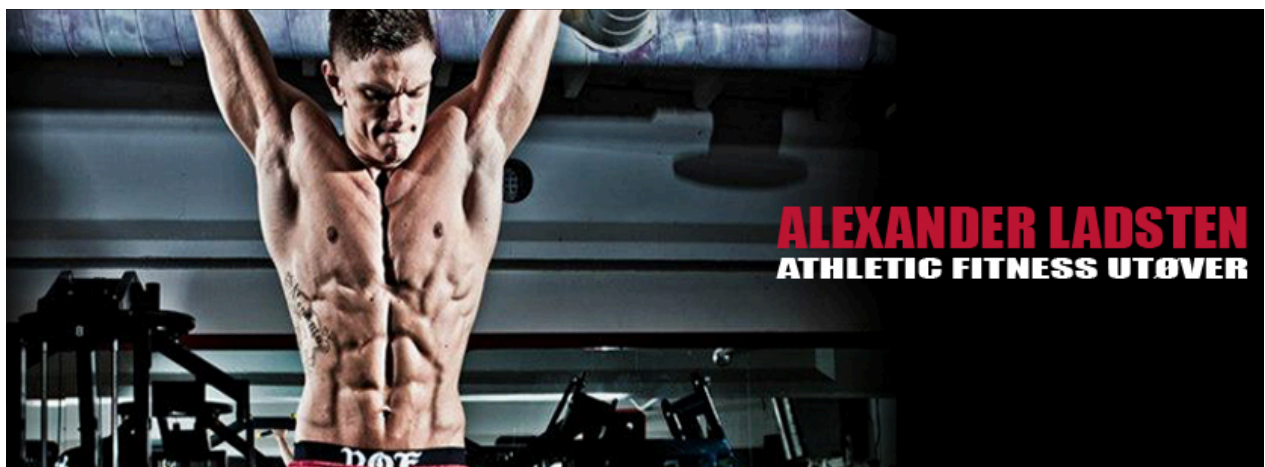
---

<sup>17</sup> Hentet fra Store Norske Leksikon: <http://snl.no/kropp%2Fbiologi>

Hvordan bloggerne i utvalget velger å fremheve seg selv, vil være sammensatt av både bevisste og ubevisste valg. Gripsrud påpeker at de ubevisste valgene, som gjøres nærmest automatisk, er minst like interessante som de bevisste, for slike valg kan tenkes å være et uttrykk for normer og forståelsesformer som er så internaliserte at individer ikke tenker over dem (2007:128). I de neste underkapitlene skal jeg vise hvordan bloggerne fremhever sin identitet gjennom bilder og språket. Noen av disse måtene kan nettopp være nærmest ubevisste valg, som gjøres så å si automatisk.

#### 4.1.1 Ved første klikk

Hva er det første som møter deg når du klikker deg inn på en blogg? Det du møter er en header, som er et oversiktsbilde øverst på bloggen. Valget av header er ikke tilfeldig og gir deg raskt en forståelse av hva slags *type* blogg du er inne på. De siste tiårene har antall blogger steget raskt, og bloggene puttes ofte inn i ulike kategorier. Det skal ikke så mange sekundene til for at man som leser forstår hva slags type blogg man leser. Et eksempel fra en av bloggene i utvalget er bildet nedenfor.



BILDE 1. Å vise frem seg kroppen gjør at du også viser frem deg selv.

Det er nettopp slik de aller fleste headerne i utvalget ser ut. Bloggens eller bloggerens navn, samt kort informasjon om hans eller hennes motivasjon for å blogge, er vanlig. Bloggerne har i stor grad også med et eller flere bilder av seg selv i headeren. Bildene er i all hovedsak tatt enten når han/hun trener, eller som i tilfellet ovenfor; til dels lett-kledde bilder der den veltrente kroppen er blikkfanget. Leseren får med det et umiddelbart inntrykk av både bloggen og bloggeren allerede

ved første øyekast. Tre av bloggerne har ingen bilder i headeren. Det er også tre av de eldste bloggerne i utvalget. Hos disse er det kun bloggens navn, med et bestemt design, som er det første leserens blikk møter. Hvilke inntrykk er det bloggerne ønsker leserne skal sitte igjen med?

I bildet ovenfor er det tydelig hvor fokuset skal være: på personen og på bokstavene. Det resterende i bildet er i mørke farger. Bokstavene med bloggerens navn er røde, mens opplysningen om at bloggeren er *athletic fitness utøver* er i hvitt.<sup>18</sup> Samtidig er bokstavene tykke og enkle i sin utforming, noe som gir et rent og oversiktlig uttrykk. Umiddelbart legger man merke til den røde skriften. Rødt er en farge som gir konnotasjoner til både fare, styrke, aggressivitet og lidenskap. Det kan på ulike måter tenkes og trekkes til bloggeren selv. Kanskje han får ut aggresjon gjennom trening? Eller gir treningen ham styrke, bokstavelig talt? Som leser kan også få et inntrykk av at han er *lidenskapelig* opptatt av trening. Den røde fargen kan med andre ord fungere som et symbol på flere plan. De hvite bokstavene under de røde får derimot ikke tilsvarende oppmerksomhet ved første blikk – det blir på mange måter mer tomt. I bakgrunnen kan det skimtes treningsutstyr, men dette er delvis mørklagt og vies derfor liten oppmerksomhet. Derimot er det klart at personen i bildet skal være et blikkfang, der han henger med armene over hodet i bar overkropp og med linningen av en bokser som kan skimtes nederst i bildekanten. Hvilke konnotasjoner gir dette? Hva om personen på bildet stod i nøyaktig samme positur, men med betraktelig større og mindre definert kroppsmasse? Som leser får man umiddelbart et inntrykk av at personen bak bloggen er opptatt av trening, både på grunn av bildet og teksten. Et annet element er blikket til bloggeren. Han ser ikke rett inn i kameraet, men heller på skrå nedover på sin egen kropp eller i gulvet. En grunn kan være at det ville vært unaturlig å henge i et apparat på et treningssenter og se rett frem. I den posituren han er, blir bildet mest naturlig når det ser ut som om han faktisk trener, selv om den nakne overkroppen tyder på at bildet også er regissert. Uansett gir selve headeren et bestemt førsteinntrykk av bloggeren.

Noe annet som er med på å gi et umiddelbart inntrykk av bloggeren er navnet. Hva skal man kalle bloggen? I navngivingen er det to måter å spore hos utvalget. Den ene måten er å ha navnet sitt i selve bloggnavnet; enten at bloggen heter det samme som bloggeren, eller at bloggeren

---

<sup>18</sup> Ifølge Norges kroppsbygger og fitnessforbund stiller athletic fitness utøvere i konkurranser med fokus på symmetri og styrkeøvelser: <http://nkf-ifbb.no/kategorier.html>

bruker fornavnet sitt kombinert med treningsform. Når bloggeren har sitt eget navn som navnet på bloggen, vil det for en uinnvidd leser være hvilken som helst blogg. I disse tilfellene vil blant annet bildene i headeren være med å gi leseren en pekepinn på hvilken bloggtype det dreier seg om. Den andre måten er å skjule seg bak pseudonymer i selve navnet på bloggen. Pseudonymene gir blant annet hint om hva slags trening vedkommende driver med, hva som er formålet med bloggen eller hva som driver dem. Bloggerne bruker også i utstrakt grad metaforer for å gi leseren en pekepinn på hva bloggen handler om. Metaforer er ord eller uttrykk som blir brukt i overført eller billedlig betydning. Alle nye og ukjente fenomener blir klassifisert i forhold til noe som er bedre kjent, skriver Berkaak og Frønes (2005:38). Men selv om det er flere som ikke røper sine ekte navn i bloggnavnet, skriver alle navnet sitt i den lille biografien som finnes, ofte til høyre, litt lenger ned på bloggene. Fitnesshardy er en av disse bloggerne som skjuler seg bak et fiktivt navn. Hva personen bak bloggen har tenkt omkring valget av navn, vites ikke. Men hvilke konnotasjoner får man som leser? Fitness kan referere til sporten med samme navn. Andre delen av navnet, *hardy*, gir konnotasjoner ord som hard, robust, herdet og tøff.

#### **4.1.2 Blogginnleggenes blikkfang**

Etter at blikket har sveipet over headeren, ruller øynene nedover bloggen til selve blogginnleggene. Også her er det bildene som først fanger oppmerksomheten. Et bilde sier mer enn tusen ord, sies det. Men hvilke inntrykk gir bildene bloggeren deler?



BILDE 2. Treningsøvelser, kropp og mat i fokus.

Som bildene på forrige side viser, er det i hovedsak tre typer bilder som vises på bloggene. Den første typen bilde er fra trening og viser bloggeren i det han/hun løfter vekter eller gjør andre øvelser på treningssenteret. I disse bildene står ikke bloggeren rett opp og ned og poserer for kamera når bildet blir tatt, men er alltid i bevegelse. Som på treningsbildene på forrige side, er blikket til bloggeren ikke rettet mot kamera, men i en retning som er naturlig for øvelsene som gjøres. På disse bildene har bloggerne også noen ganger lagt til et motivasjonssitat – som regel noe tilsvarende bildet øverst til høyre på forrige side. Den andre typen bilde er såkalt *selfie* med forholdsvis lite klær for å vise frem kroppens form. Noen av disse bildene fokuserer ofte på bestemte kroppsdelar, mens andre er helfigurbilder. I disse bildene skjules gjerne deler av eller hele hodet, noe som er med på å tydeliggjøre andre deler av kroppen som blikkfang. Den tredje typen bilde er av maten bloggeren spiser. Matbildene er nærbilder av maten, uten unødvendig støy omkring. I motsetning til de to andre bildetyperne, er matbildene ofte fargerike og har flere ulike elementer som blikket fokuserer på. På treningsbildene og bildene av kroppen, er det ett element som er oppfattet som blikkfang, nemlig bloggerens kropp.

Det tas selvsagt andre type bilder også, men disse tre er de som tydeligst går igjen. Bildene inngår som i en slags livets sirkel for bloggerne i utvalget – treningen og kosthold er med på å forme kroppen slik de ønsker. De tre elementene er ulike deler som sammen skaper en helhet. Alle bildene er av en viss type, noe som gir bestemte konnotasjoner. Bildene av bloggernes kropp viser jevnt over gjennomtrente og slanke kropper. Det er også lite bilder av bloggerne liggende lettere henslengt på sofaen. Bildene viser heller bloggerne svettende i aksjon blant tunge vekter på treningssentre. Matbildene er av typisk sunn mat og drikke. Bilder av sjokolade, alkohol og hamburger er nærmest ikke-eksisterende. Til sammen skaper bildene et inntrykk av hvem bloggerne er og ønsker å oppfattes som.

#### **4.1.3 Språket som kodefelleskap**

Sammen med bildene er språket det helt elementære på en blogg. Vi trenger ord for å kunne uttrykke oss skriftlig. En tekst er en kombinasjon av ulike tegn, skriver Thwaites, Lloyd og Mules (2002:77). Språket er gjennomsyret av koder og meninger, som endres med tid og rom. Det er derfor ikke nøytralt. Blogginnleggene er både produsert av og reproducerer kulturelle holdninger. De språklige uttrykkene bloggerne benytter seg av danner grunnlaget for inntrykket



leseren får. Når vi som individer vil gi uttrykk for *noe*, må vi *velge* mellom en rekke potensielt sett alternative måter som dette *noe* kan uttrykkes på, påpeker psykolog Rolv Mikkjel Blakar (2006:49). Gjennom språket skaper og presenterer vi også et bilde av oss selv. Hvilke ord bruker vi, og hvilke bruker vi ikke? Språkbruken til det enkelte individ gjenspeiler både holdninger og innstillinger til det som snakkes om – et eksempel er et sitat fra Blogger 5 om *50 år gamle griser som sitter og jokker til lettkledde formbilder*, som beskrives mer inngående i delkapittel 5.2.3. Blakar viser til at språkbruken påvirker og strukturerer det sosiale fellesskapet (eventuelt den avstanden) som blir skapt mellom de som kommuniserer (2006:60). Bloggerne benytter seg av et visst vokabular for å nå frem til sine lesere, eller kanskje heller vise hvem de er gjennom språket. Det skapes et slags forestilt kodefellesskap mellom bloggeren og den forestilte leseren. Hvilke ord og uttrykk som velges for å kommunisere budskapet er avhengig av den omliggende konteksten. Hva slags kodefellesskap tilhører avsender og mottaker?

På ethvert område finnes det feltspesifikke måter å snakke om ting på, begreper og ord man bruker, som ikke nødvendigvis er kjent for folk som står utenfor. Dette skaper både en distanse til de som ikke er en del av kodefellesskapet, men viser også at de som er *innenfor* feltet besitter en kunnskap om feltet. Mange av ordene bloggerne bruker gir liten mening for personer som ikke trener på samme måte eller har samme kosthold. For å kunne forstå hva som skrives trengs det i mange tilfeller en viss mengde forhåndskunnskaper om feltet, slik at man som leser kan føle seg som en del av kodefellesskapet. Ved å benytte bestemte ord og uttrykk brukes språket til å legitimere kunnskap om et gitt felt.

#### **4.1.4 *Cravings* etter engelsk**

En tendens blant bloggerne er å bruke engelske uttrykk fremfor norske. Dette fremkommer særlig når de skriver om trening og ulike øvelser. En åpenbar grunn til dette kan være at det i mange tilfeller ikke finnes gode nok norske uttrykk, men selv der det finnes norske ord foretrekkes engelske. Knebøy er sjeldent knebøy, men heller *squats*. Ulike typer kondisjonstrening omtales heller som *cardio*, som for eksempel *power cardio* eller *gerilja-cardio*. Noen ganger byttes c-en ut med en k. Kardio som er det medisinske uttrykket for hjertet brukes med det til å beskrive en viss type trening. Engelske eller ord hentet fra fagfelt som medisin brukes i større grad for å beskrive trening og treningsøvelser fremfor vanlige norske.

Også når bloggerne skal beskrive at de har lyst på bestemte matvarer, tyr de til det engelske språket. Bloggerne er sjeldent fysiske på sjokolade, derimot har de stadig vekk *cravings* på usunne matvarer. På trening er det uvanlig at bloggerne har en oppsving, men de får ofte en skikkelig *boost*. Hvorfor formulerer de seg slik? Som Blakar viser, er språket med på å vise hvem avsenderen er (2006). For blant alle de potensielle måtene å uttrykke *noe* på, hvilke ord blir brukt? Ved å bruke engelske ord eller ord fra ulike fagfelt fremfor dagligdagse ord gis visse inntrykk. Når bloggeren bruker slike ord skaper hun/han en legitimitet, der leseren antakeligvis sitter igjen med et inntrykk av at bloggeren *vet* hva han/hun skriver om. Bloggerne fremviser en feltspesifikk kapital når slike ord og uttrykk brukes, som er med på å underbygge deres kompetanse. Til samme tid er de imidlertid avhengige av at leserne også er en del av dette kodefellesskapet, slik at den faktiske leseren forstår det som blir skrevet. For å forså hva *dragcurl* og *stående beincurl supersett strakmark* er, er det en forutsetning at man som leser er (delvis) innforstått med kodene som brukes på feltet.

Det engelske språket kommer også tydelig til syne i såkalte motivasjonssitater.

Motivasjonssitater er sitater bloggerne henter fra andre blogger, sosiale medier eller typiske bildedelingssider på Internett, som Instagram, weheartit.com og tumblr.com, som skal hjelpe både bloggerne selv og leserne med motivasjonen. Noen ganger er det kun tekst, andre ganger illustreres sitatet med et bilde. Sitatene er av typen *Push yourself because, no one else is doing it for you*, *The struggle you're in today is developing the strength you need for tomorrow* og *Take care of your body. It's the only place you have to live in*. Fokuset i setningene er på at det er opp til *deg* som enkeltindivid hvordan du ønsker å leve – det er *ditt* ansvar. Bloggerne skriver om at de bruker sitatene for å *gire seg opp til trening*, men også for å inspirere leserne. Sitatene brukes også til å fremheve det faktum at det er ikke gjort over natten å få den veltrente kroppen man ønsker seg, for det er nemlig en hard kamp som må kjempes, både på treningssenteret og på kjøkkenet. Det er derfor viktig å ha disiplin og viljestyrke nok til å holde ut. Samtidig understrekes det gjerne at: *Strive for progress, not perfection*. For det perfekte er så å si uoppnåelig, men man kan alltid bli en bedre versjon av seg selv. På bloggene er det ingen tilfeller av tilsvarende motivasjonssitater på norsk, alle er på engelsk. Dette kan være med på å eksemplifisere hvordan nasjonale grenser blir mindre synlig på Internett, og globaliseringens frie

flyt over landegrenser gjør seg gjeldende. I løpet av et tastetrykk kan man hente inspirasjon fra, og inspirere mennesker i, helt andre deler av verden.

#### 4.1.5 Språklige bilder

Motivasjonssitatene er ikke det eneste i språket som tyder på at utvalget kjemper en kamp med seg selv. Blogginnleggene er bokstavelig talt rike på metaforer, som er implisitte eller eksplisitte sammenligninger. Berkaak og Frønes viser til at metaforer ofte hentes fra naturens og fysikkens verden (2005:39). Dette støttes av bloggernes bruk av metaforer. Noen gleder seg til å *slippe taket på tøylene*, mens andre håper å bli kvitt *juleflesket*. På ferie *lades batteriene*, mens i hverdagen må man stå opp tidlig og ikke være et *murmeldyr*. På trening handler det om å *gire seg opp og gi jernet*, samtidig som man bare *drar på* under økta. Det er ikke alle som løfter vekter, for noen har blitt *bitt av løpebasillen*. Etter treningen er bloggerne fornøyde etter å ha gjennomført *en sykt bra treningsøkt*, men noen ganger er de *dødslitne*. Før et halvmaraton er det vanlig å få *sommerfugler i magen*, og de siste kilometerne før mål er *beina gele*. Selv om bloggerne vil ha en veltrent kropp er det viktig ikke å være *helt nazi* på trening og kosthold. På kjøkkenet er det enkelt å lage *næringsrike vitaminbomber* med den nye juicemaskinen, for det er mye bedre enn *svette* brødkiver. Et god middag smaker gjerne *magisk*. Etter middag hender det at en av bloggerne blir *grisemett*. I blant er noen av bloggerne i det undrende hjørnet, og da *flyr tankene*. Noen ganger når alt er fint, *smiler livet*.

Språket er, som Gripsrud påpeker, gjennomtrengt av metaforer (2007:176). Berkaak og Frønes viser til at metaforiske sammenhenger gjør oss i stand til å forstå mye ved hjelp av få og enkle midler (2005:43). Når tankene *flyr* gis det konnotasjoner til fugler, fly eller noe annet som svever av sted. Å være *helt nazi* på trening og kosthold er definitivt ikke en positiv konnotasjon. Selv om det kanskje kun handler om at man ikke må være for streng, tydeliggjøres det ekstra ved å trekke en sammenligning til nazistenes handlinger under andre verdenskrig. Mens å være *helt gele* i beina billedliggjør hvor skjelvende kroppen føles etter en kraftanstrengelse. Metaforene er, som resten av språket, ikke uskyldige, meningsnøytrale synonymmer. De fyller et tegn med noe av meningen til et annet tegn – når individer slapper av på ferie *lades batteriene*, slik at man er klar for en hektisk hverdag når ferien er over.

I hvilke settinger ord brukes, og hvordan de brukes, kan være med på å gjenspeile avsenderens holdning til ordet. Ord som sukker, hvetemel, sjokolade og pommefrites blir omtalt i negative vendinger, som for eksempel *det er mange skjulte sukkerbomber* (Blogger 1). Å skjule noe er sjeldent positivt, og det samme er det med bomber. Begge ordene gir negative konnotasjoner, slik at hele setningen farger bloggerens syn på sukker. Andre matvarer tillegges derimot andre betydninger: *Uansett elsker jeg å ha sunne ingredienser stående som mandelmel, kokosmel og sukrin* (Blogger 13). Hvilke konnotasjoner gir ordet elske? Ordet elske spiller på grunnleggende følelser og er et gjennomgående positivt ladet ord. Mandelmel, kokosmel og sukrin defineres i dette sitatet som sunne ingredienser som en motsetning til usunne ingredienser. Det sunne tillegges dermed positive konnotasjoner. Det vitner om at kroppen, og den generelle helsen, vil nyte godt av ingrediensene.

#### 4.1.6 Leseren i fokus

Bloggerne skriver ikke kun for sin egen del. Mange deler også villig vekk både kostholdsråd, forslag til treningsprogrammer og anbefalinger til hvordan *du* kan bli mest mulig fornøyd med egen kropp. Når man skriver for et publikum er det naturlig å henvende seg til leseren, men hvordan dette gjøres er ulikt. Fokuset er på hvordan *du* kan bli *bedre*, og mulighetene til forbedring kommer i form av råd og tips fra bloggerne. Dette kommer til syne på ulike måter. Det kan være alt i fra *Bli lykkelig(ere) – 5 tips* (Blogger 5) via *Ny kropp? JUST DO IT* (Blogger 6) til *Til dåkke som gruar dokke til julekvelden* (Blogger 4). Noen tips går på tilsynelatende overfladiske ting, mens andre graver litt under overflaten og tar for seg utfordringer ved spiseforstyrrelser, som for eksempel Blogger 4: *Ikkje beveg deg ut på den hårfine balansen. Den kan ryke til helvete før du anar det*. Uansett hva rådene dreier seg om, inntar bloggerne en type ekspertrolle – de har tilsynelatende en tyngde. Gjennom å bruke noen ord fremfor andre kan det fremstå for leserne at bloggerne har en kompetanse og kunnskap om feltet de uttaler seg om. I bunn og grunn handler det om å uttale seg om et tema på en overbevisende måte, slik at mottakeren *tror* på det blir sagt eller skrevet. Språket er derfor med på å legitimere og opprettholde symbolske grenser gjennom å velge mellom en rekke potensielle sett med alternativer for å uttrykke *noe* på. Hvilke ord og uttrykk som velges er med på både å fremheve et visst bilde av bloggeren og å farge leserens syn på bloggeren.

## 4.2 Bloggerne i ulike roller

Bilder og språk er uten tvil det viktigste på en blogg. Det er også interessant hvordan bloggerne bruker bilder og språk for å vise sin identitet – hvem akkurat *de* er i mylderet av bloggere og hvordan det fremkommer på bloggen. I den neste delen av kapitlet skal jeg derfor vise hvordan bloggerne rollemessig presenterer seg på ulike måter for leserne. Bloggerne i utvalget skriver selvsagt mye om de konkrete tingene i hverdagen, som hva de har spist, hva de har trent på – og hvordan – og hva de ellers har gjort. Det er noe jeg skal komme nærmere inn på i kapittel 5 og 6. De tre ulike rollene bloggerne presenterer seg selv i, er basert på de innleggene som av bloggerne løftes opp et nivå og handler blant annet om kropps fokuset i samfunnet, og hvor bloggerne henvender seg direkte til leserne og kommer med råd. Dette gjøres i hovedsak gjennom tre idealtypiske roller: *den inspirerende*, *den ambivalente* og *den støttende bloggeren*. Det er viktig å understreke at ingen av bloggerne er kun den ene av idealtypene. Stort sett alle bloggerne sveiper innom de ulike rollene i ulike innlegg. Disse idealtypene kan forstås ved å ta i bruk Goffmans rollebegrep. Bloggerne går inn i ulike roller i ulike innlegg, som en skuespiller på en scene. Noen ganger for å inspirere, andre ganger med ambivalens til kropps fokuset i samfunnet. Som Goffman påpeker *bruker* individer ulike roller til å fremkalle bestemte inntrykk hos et publikum (1992). De ulike rollene kan være med å underbygge forståelsen om at identiteten ikke er endelig definert, men en prosess, som hele tiden er under forhandling. Målet for den enkelte bloggeren er således å avgi et bestemt inntrykk av hvem han/hun selv er til sitt publikum, nemlig leserne.

### 4.2.1 Den inspirerende bloggeren

Den ene idealtypiske rollen utvalget går inn i har jeg valgt å kalle den inspirerende bloggeren. Mange av bloggerne følger selvpålagte trenings- og kostholdsregimer. Denne rollen kjennetegnes av at fokuset i innlegget dreier seg om å inspirere leseren til å følge regimene til bloggeren selv, både når det gjelder trening og kosthold. Det sentrale er hvordan leseren kan bli en bedre versjon av seg selv av å følge bloggerens velmenende råd og tips.

Innleggene er i stor grad bygd opp etter et klassisk mønster. I første delen av innleggene eksemplifiserer bloggeren hvordan han/hun klarte å få en veltrent kropp, kutte ut usunne matvarer, være fornøyd med seg selv eller lignende. Deretter påpeker bloggeren hvordan leseren kan oppnå det samme med de samme metodene. Gjennom å fortelle om hvordan han/hun selv

har lykkes og tydeliggjør resultatene ved å vise til bilder av en veltrent kropp, skaper bloggeren en viss legitimitet for å komme med råd og tips.

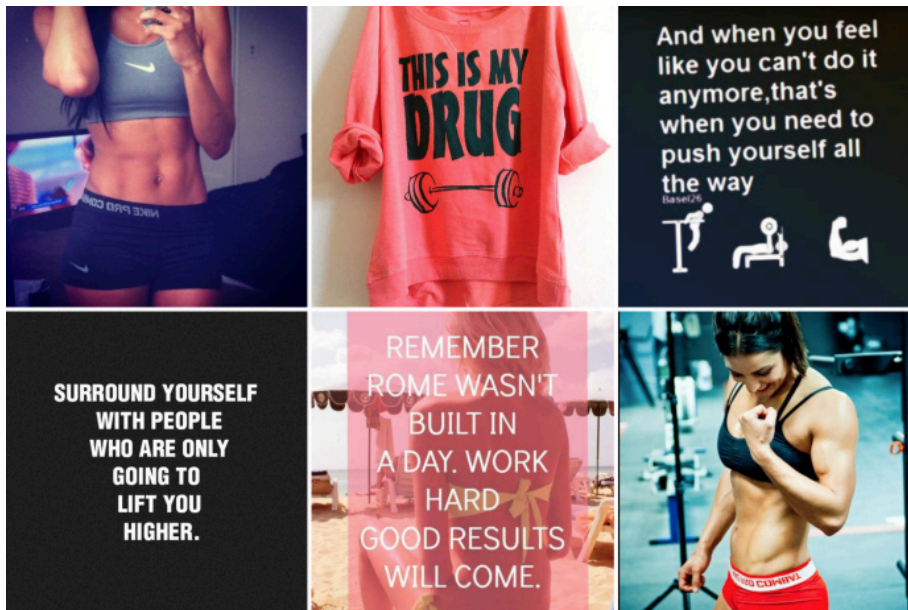
En av hovedgrunnene for å blogge for mange av bloggerne er for å være til inspirasjon for andre, som også vil ha en sunn og aktiv livsstil. Dette kommer ofte til uttrykk enten i biografien på siden av bloggen, eller i det aller første blogginnlegget. De ønsker å motivere andre til å komme over den etter hvert så berømte *dørstokkmila*. Bloggeren fungerer i disse tilfellene som en slags veileder, som legitimerer sine råd gjennom egne erfaringer. Når bloggerne inntar rollen som en inspirator vektlegges ansvaret det enkelte individ har for sitt eget liv. 24 år gamle Blogger 11 spør leserne om de vil komme i sin livs beste form, og fortsetter:

*Hva er så oppskriften? Jo - det er ganske enkelt å BESTEMME seg. Vanskeligere er det faktisk ikke. ALLE kan få til dette, kom ikke til meg og klag på genetikk - for jeg er faktisk ikke genetisk anlagt for å se ut om jeg gjør nå i det hele tatt. (...) Men jeg blir bare så lei av å høre «jeg skulle gjerne tatt av et par kilo, men jeg får det ikke til». For jo - du FÅR det nemlig til. Med mindre du skal konkurrere gjelder faktisk prinsippet kalorier inn vs. kalorier ut. Du kan faktisk gå forbi smågodthylla selv om den roper på deg, det er ingen som tvinger sjokoladebitene inn i munnen din. Du velger faktisk å spise den selv - og hva gjør kroppen med de ekstra kaloriene du spiser? Jo, den lagrer de i fettcellene dine, og for jenter vil det typisk si på lår, rumpe og de forhatte kjærlighetshåndtakene. For å få fjernet disse må du rett og slett ta tak i deg selv, og spørre deg selv hvor gjerne du vil dette.*

I innlegget fremstår hun som streng, men ærlig mot sine lesere. Blogger 11 viser også til sitt eget utgangspunkt – hun har faktisk på en positiv måte trosset sitt genetiske utgangspunkt for å få den kroppen hun har i dag. Når hun har fått det til, er det, slik hun ser det, ikke noe i veien for at leserne ikke skal klare det, for det er nettopp det enkelte individs ansvar. Hun henvender seg til *deg*, det er *du* som er ansvarlig for *din* egen kropp. Det påpekes også i innlegget at man som individ har valg – man kan selv bestemme hvordan man vil behandle seg selv. Denne valgfriheten, som Vetlesen (2004) påpeker kan være tyngende for enkeltindividet i hans teori om opsjonssamfunnet, ses mer som en mulighet for den inspirerende bloggeren. Individer har en

valgfrihet til å føre kroppen i en bestemt retning. Det er bare å følge en bestemt oppskrift, slik det fremkommer i sitatet. Det understrekes at *ALLE* kan komme i sin livs beste form. Å bli en forbedret versjon av seg selv er dermed ikke noe som er forbeholdt en viss gruppe mennesker. Det handler, slik Blogger 11 ser det, om å ha en sterk nok vilje. Og vil *du* nok, *FÅR* du det til. Den inspirerende bloggeren viser at han/hun har troen på leseren, og motiverer leseren til også å tro på seg selv og egne evner. Blogginnleggene der utvalget går inn i en rolle som inspirator kjennetegnes også av at bloggeren kommer med en *moralpreken*, før han/hun forsøker å inspirere leseren til å følge *den rette vei*. I rollen som inspirator fremhever bloggeren ofte hva som kan skje om du, som leser, ikke følger hans/hennes råd – i dette tilfellet om du spiser en sjokoladebit, som lagres i fettcellene dine, noe som hos jenter gjerne betyr mer fett på lår, rumpe og *de forhatte kjærlighetshåndtakene*. Kjærlighet og hat er som en binær opposisjon – det er to ting som er relatert til hverandre ved at kvaliteten i den ene er fraværende i den andre (Thwaites m. fl. 2002:67). Der kjærlighet handler om hengivelse og omsorg, er hatet dets motsetning, som trekker konnotasjoner i retning mot avsky og uvilje. Blogger 11 beskriver kjærlighetshåndtakene som forhatte, noe som gjør at forståelsen av kjærlighetshåndtak er alt annet enn positivt og ses på som et problemområde. Kjærlighetshåndtakene er en metafor for området rundt midjen, der fettceller ofte lagres. Og det er nettopp på grunn av fettete kjærlighetshåndtakene er forhatte og bør fjernes, slik Blogger 11 ser det. Dette er noe hun forsøker å inspirere leserne til å gjøre.

Når bloggerne skal inspirere leserne til å gjøre kroppslige, treningsmessige eller kostholdsmessige forbedringer, understrekes viktigheten av å ha det mentale på plass: *Resultatene kommer ganske kjapt om man bare går inn for det, og innstiller hodet på å faktisk VILLE lære og klare. Mental viljestyrke spiller også en stor rolle* (Blogger 2). Det handler med andre ord ikke kun om å spise og trene riktig. Noe av det aller viktigste er at det mentale er på rett plass. I disse tilfellene brukes gjerne motivasjonssitater, som jeg skrev om i delkapittel 4.1.4. Fotomontasjen nedenfor inneholder også noen motivasjonsbilder av mennesker med en tydelig trent kropp. Bildene skal fungere som inspirasjon og som eksempel på, for både bloggeren selv og for leserne, hvordan andres kropp ser ut. Motivasjonsbildene viser alltid bilder av slanke, lettkledde og synlig trente personer – det er *de* som er inspirasjonskilden. Motivasjonssitatene og -bildene hjelper til å innstille hodet på å *VILLE lære og klare*.



BILDE 3. Blogger 2 viser frem noen motivasjonsbilder til *dere treningsglade folk*.

Ut i fra innleggene på bloggene å dømme, er det å være fornøyd med og trives i sin egen kropp synonymt med å ha et bra liv. Flere skriver om at de tidligere har slitt med dårlig selvtillit, men nå er de både på vei mot idealkroppen og atskillig mer tilfreds med livet. Når bloggerne er inspiratorer vektlegges nettopp dette. De stadige forbedringene er med på å bli mer fornøyd med en selv, på flere måter, slik som 18 år gamle Blogger 2 skriver om:

*Om dere ikke trener for prestasjon eller for å bli sterk, så får dere virkelig ikke kjenne på den ordentlig fantastiske mestringsfølelsen nye rekorder eller resultater føles. De av dere som ikke gjør det burde prøve å trene for prestasjoner i treningen. Det er så fordel både for deg selv og kroppen. I tillegg glemmer man litt alt dette kropps fokuset, og fokuserer på å slå nye rekorder eller prestasjoner i treningen. Til slutt blir jo prestasjonene du har gjort til at du har fått et bonus utseendemessig ;-) Veldig positivt!*

I sitatet fremheves viktigheten av å trene mot et mål – enten en prestasjon eller for å bli sterkere. Jaget etter forbedring synliggjøres tydelig i dette sitatet. Forbedringen synes ikke å gjelde kun trening, men også utseende. Blogger 2 viser til at treningen i seg selv er nærmest et middel for å nå en utseendemessig forbedring. Den inspirerende bloggeren får forbedringen til å fremstå som noe positivt, fremfor et jag og press. Samtidig gir hun en liten moralsk pekefinger til sine lesere



ved å påpeke at man *bør* trene for å slå gamle rekorder, for nye rekorder og resultater gir ikke kun en følelse av mestring, men noe ekstra – det gir en *ordentlig fantastisk mestringsfølelse*. På sikt vil disse prestasjonene gi deg en *bonus* utseendemessig, noe som er *veldig positivt*. Ordene som brukes for å inspirere leseren til å trene er alle positivt ladet, som i et forsøk på å begeistre og nærmest fyre opp leserne til å gjøre det samme.

Den inspirerende bloggeren viser til resultatene han/hun har oppnådd ved å følge strikte trenings- og kostholdsregimer. I de tilfellene bloggerne inntar rollen som inspirator kan det på mange måter ses på som en videreføring av bloggerens egen selvkontroll. Når bloggeren skriver om hvordan han eller hun har kommet i den formen han/hun er i, for så å henvise til fremgangsmåten og oppmuntre leseren til å følge samme metode, kan det oppfattes som en oppmuntring til å følge strikte regimer. Å investere i kroppen gjennom å spise sunt og trene gjør at individer potensielt kan føle seg bedre og øke kontrollen over sin egen kropp. Shilling skriver at dersom individer føler seg ute av stand til å utøve påvirkning i et ekstremt komplekst samfunn, kan individene i det minste ha en viss kontroll over sin egen kroppsstørrelse, kroppens form og utseende (2003:6). I det neste delkapitlet vies plassen til en annen rolle bloggerne inntar: den ambivalente bloggeren. Der den inspirerende bloggeren hyller denne muligheten til å utøve kontroll over sin egen kropp, og å videreføre denne selvkontrollen til bloggleserne, er den ambivalente bloggeren noe mer skeptisk.

#### **4.2.2 Den ambivalente bloggeren**

En rekke av bloggerne plasserer seg i en slags mellomposisjon. I noen innlegg skriver de om treningsregimer, dietter og viktigheten av selvdisiplinering, men i andre innlegg er de sterkt kritiske til det økende kroppspresset i samfunnet og oppfordrer leserne til *å være seg selv* og ikke la seg fange av jakten etter det tilsynelatende perfekte. Denne vinglingen mellom jakten på det perfekte og kritikken mot denne jakten har resultert i rollen jeg har valgt å kalle den ambivalente bloggeren. Rollene som den ambivalente bloggeren kjennetegnes ved at bloggeren er kritisk til en selv (ofte på et tidligere tidspunkt) og det generelle kropps fokuset, samtidig som de samme bloggerne opprettholder nettopp dette kropps fokuset i andre innlegg. Samlet sett er det i et mindretall av innleggene at bloggerne går inn i den ambivalente rollen, men når det først blir gjort, gjøres det ordentlig.

*Det virker som fitness har blitt en trend, og for å være helt ærlig skremmer det meg litt. Jeg elsker at flere jenter kommer inn i styrkerommet, og jeg digger at «strong is the new skinny» men likevel synes jeg tendensene er skumle. For det ligger så utrolig mye mer bak det å stå på en scene enn glitterbikini og spraytan, som mange ikke tenker over. På godt og vondt føler jeg meg medskyldig i å ha startet denne trenden (Blogger 11).*

Blogger 11, er i midten av 20-årene og har en av de mest leste bloggene.<sup>19</sup> Hun er blant dem som tydeligst går inn i den rollen som ambivalent. Ordene i sitatet veksler mellom å være positivt og negativt ladet. Hun både *elsker* og *digger* det faktum at flere jenter trener styrke og at fokuset er på en sterk kropp fremfor en tynn kropp. Det er ord som åpenbart gir positive konnotasjoner, men samtidig er det en dobbelthet i disse følelsene – hun er både *skremt* og synes tendensene er *skumle*, som om hun bærer på en engstelse. Denne engstelsen knytter seg til det at mange kun ser fitnessutøvere *på* scenen – der utøverne spiller en rolle og i stor grad forsøker å styre inntrykkene til publikum. Det som skjer *bak* scenen er ikke tydelig for folk flest. Bak scenen forberedes det som skjer på scenen – det er der innsatsen legges det. Ambivalensen knyttet til de positive og negative sidene ved trening kommer også til uttrykk når hun påpeker at hun føler seg medskyldig *på godt og vondt*. Det er en klar balansegang mellom det å elske og det å engste seg for tendensene, uten at hun uttrykker om hun elsker mer enn hun engster seg eller omvendt. Dette er nettopp et av de tydeligste trekkene ved den ambivalente bloggeren – å være ubestemt i sitt standpunkt. Den ambivalente bloggeren veier opp positive og negative sider ved tendensene i samfunnet uten å komme til en beslutning. På en måte tiltrekkes bloggeren av trendene, på samme tid finnes det også en avsky mot fenomenet. Det at hun er en av bloggerne i utvalget med flest lesere, er antakeligvis grunnen til at hun er føler seg medskyldig for å ha startet trenden.

Det er åpenbart en balansegang mellom å være opptatt av trening og kosthold og å være *for* opptatt av trening og kosthold. Den ambivalente bloggeren er opptatt av å være på den rette siden av denne balansegangen. Blogger 8 er blant de eldste i utvalget og er bevisst på denne

---

<sup>19</sup> Bloggen hennes har vært på mer eller mindre vært jevnt på øvre halvdel av topplistene til bloggportalen Blogg.no i 2013 og hittil i 2014.

balansegangen. Selv om hun selv opplever å gi et nyansert bilde, er det ikke gitt at leserne oppfatter det slik, noe hun vil ha svar på:

*Vi som blogger så åpentlyst om fysikkforming og muskelutvikling, fordi vi finner skjønnhet i det, inspirasjon av det og fascinasjon av det; vi er også pliktige til å gi et balansert bilde av sannheten. Jeg synes vi må ta oss ansvaret å vise hvordan en sunn treningshverdag er. Derfor prøver jeg å inspirere gjennom bilder og videoer fra min normale treningshverdag. Jeg viser stadig små innblikk i mitt kosthold (som handler om mat, og ikke noe lav-kcal tull til en hver tid!), og noen ganger får dere se at livet mitt handler om annet enn trening (men også om oppussing, barn, fjellturer etc). Men er jeg FOR dårlig på dette? Hvilket inntrykk sitter du igjen med, etter et besøk innom her hos meg? Gjør jeg din treningshverdag enda mer frustrerende, og gir jeg deg en følelse av at «alle andre er bedre enn meg»? Eller klarer jeg å inspirere, med et balansert syn på trening og mat, og ved å vise til dette i bildematerialet her i bloggen?*

Et av kjennetegnene til den ambivalente bloggeren er å være selvkritisk – hva kan han/hun gjøre annerledes for å gi leserne et riktig bilde? I den første setningen i sitatet er fokuset på et fellesskap – et *vi* – og hva slags ansvar dette (forestilte) fellesskapet har ovenfor sine lesere. Deretter skifter fokuset til *jeg*, hvor Blogger 8 deler sine intensjoner med bloggingen, før hun i siste del av sitatet henvender seg til *deg*, nemlig leseren.

Vetlesens tese om opsjonssamfunnet kan være med til å forstå den ambivalente bloggeren litt bedre. I opsjonssamfunnet blir redselen for ytre tvang, i form av samfunnsmessige forbud, avløst av angsten for en selvforskyldt svikt, for egen begrensing, skriver Vetlesen (2004:49). Den ambivalente bloggeren forsøker i mange tilfeller å bremse eller snu dette. Friheten til å velge bidrar til at det perfekte perfeksjoneres gjennom riktige valg, men samtidig følger en risiko for å gjøre feil valg. Vetlesen påpeker at når *alt* sies å være mulig og innenfor rekkevidde for ethvert individ så lenge han/hun utvikler kapasitetene som trengs for å realisere alle alternativene, er resultatet individer som settes under et ekstremt psykisk trykk (2004:50). For kan det perfekte sies å være det ideelle? Den ambivalente bloggeren veier opp og vurderer positive og negative sider, både ved seg selv og samfunnet for øvrig, uten å trekke noen tydelig konklusjon. Det er i

mangelen på konklusjoner ambivalensen synliggjøres. De finner en skjønnhet i og fascinasjon av forming av kroppen på en sunn måte, men samtidig ligger det en frykt for at inntrykket som gis ikke er balansert nok. Eller er det kanskje nettopp det som er konklusjonen – at det hele er både og, og det er vanskelig å trekke noen entydige grenser?

Den inspirerende bloggeren legitimerer sine tips og råd ved å vise til sine egne prestasjoner. Den ambivalente bloggeren er derimot tidvis kritisk til en selv og valgene som er gjøres eller har blitt gjort. Der inspirerende bloggeren har et mål om stadig forbedring, både for en selv og leserne, er den ambivalente bloggeren opptatt av å vise til måtehold. Den tredje og siste rollen bloggerne i utvalget presenterer seg selv gjennom, er som den støttende bloggeren. Som vi skal se står denne idealtypen i kontrast til den inspirerende bloggeren.

### **4.2.3 Den støttende bloggeren**

*Du er du, og det er mer enn godt nok* (Blogger 13).

Sitatet fra Blogger 13 oppsummerer på mange måter den siste rollen bloggerne inntar, den støttende bloggeren. Hovedfokuset er på å støtte og oppmuntre leseren til å være fornøyd med en selv. Den støttende bloggeren kan på overflaten ha visse likhetstrekk med den inspirerende bloggeren. Begge kommer med tips og råd til leserne, og skriver om egne erfaringer for å legitimere disse tipsene og rådene. Forskjellen mellom de to rollene er hvilke råd de kommer med og hvordan bloggerne henvender seg til leserne. Der den inspirerende bloggeren viser til hvordan enkeltindividene kan bli en bedre versjon av en selv ved å motivere leseren, er fokuset til den støttende bloggeren at leseren er bra nok som han/hun faktisk er.

For den støttende bloggeren er det viktig å gjøre en selv menneskelig. For selv om alt er tilsynelatende perfekt på bloggen, er det ikke nødvendigvis sannheten, slik som 22 år gamle Blogger 7 er ærlig på: *Motivert etter en helg med litt for mye mat. Er ikke alltid like flink som det kanskje kan se ut til. Vi er bare mennesker.* På en blogg er det bloggeren selv som styrer hva han/hun ønsker at leseren skal få et innblikk i. Da er det gjerne slik at leserne får et inntrykk av kun det positive i bloggernes liv. Den støttende bloggeren er nøye på å understreke at slik er det faktisk ikke, for selv bloggerne er *bare mennesker*. Når utvalget går inn i rollen som støttende, er

de opptatt av å normalisere og likestille en selv med folk flest. For de er nemlig ikke alltid så strukturerte som man kan få inntrykk av gjennom blogginnleggene. Den støttende bloggeren er opptatt av å få leseren til forstå nettopp dette.

Blogger 13 er med på å fremheve et annet kjennetegn ved den støttende bloggeren – å oppfordre leserne til å slutte og sammenligne seg med andre:

*Jeg er som de fleste. På godt og vondt. Samtidig er jeg bare meg, og ingen andre lik.  
Noen fellestrekk har vi alle, som det å sammenligne seg selv med alle andre, og samtidig tro at alle andre er bedre, flinkere, finere, sprekere og rett og slett mer perfekt. Slutt!  
Slutt å sammenligne deg med alle andre. Start å sammenligne seg selv med den du var og tenk på hva du vil bli.*

Den inspirerende bloggeren viser til motivasjonsbilder av slanke, veltrente og lettkledde personer, som skal påvirke og få leserne motivert til å bli en bedre versjon av en selv. Når bloggerne inntar rollen som den støttende bloggeren får leserne derimot klar beskjed om å slutte og sammenligne seg med andre. Den eneste leserne får beskjed om å sammenligne seg med, er en selv. I begynnelsen av sitatet poengterer Blogger 13 at hun er som de fleste andre, med de positive og negative sider det fører med seg. Hun understreker også at hver og en av oss er unike. Den støttende bloggeren forsøker å hjelpe leserne til å ha troen på en selv, og ikke la seg påvirke av idealene i samfunnet. Leserene kan ikke la angsten for selvforskyldt svikt i alle livets valg prege hverdagen. Det faktum at det perfekte er uoppnåelig og at man kan aldri bli bedre enn en selv, synes å være de to kampsakene til den støttende bloggeren. Den støttende bloggeren forsøker dermed å bryte med opsjonssamfunnets frie, men allikevel tvingende valg.

En tredjedel av bloggerne i utvalget er åpne på at de tidligere har slitt med spiseforstyrrelser. Når de skriver om dette, trer de inn i rollen som den støttende bloggeren. De skriver om sine egne erfaringer, hvor tøff tiden var, at de har kommet styrket ut av det og understreker at de i dag er friske. Samtidig som de skriver om sine egne opplevelser, kommer de med råd til lesere som måtte slite med spiseforstyrrelser. Utsagn som *jeg vet hvordan du har det* er vanlige. Bloggerne sidestiller seg med den potensielt syke leseren, og viser til at det vil gå fint bare man blir kvitt

*monsteret*, som spiseforstyrrelsen ofte blir kalt. Blogger 4 slet med anoreksi i over ti år. Hun forsøker nå å hjelpe andre i samme situasjon:

*Til deg som synes det er tøft å ikkje ha mens, og til deg som er livredd for å få den tilbake fordi du er overbevist om at du då er blitt tjukk: Ikkje handle etter dei tankane, vær så snill. Det er så fryktleg vondt å være redd for når neste brudd kjem, og det blir også verre psykisk om du må ta det heilt med ro lenge fordi bruddet skal gro. Og for å poengtere det nok: Du er ikkje tjukk om mensen kjem tilbake. Då er du sunn og sterk, og utrusta til å være så aktiv du vil og til å tåle ein trøkk. Og du er det du skal være: Ei dame.*

Tidligere i det samme innlegget forklarer Blogger 4 om hvordan hun fikk påvist beinskjørhet i en alder av 20 år, og hvilken påkjenning dette var, spesielt psykisk. Hun henvender seg tydelig til leseren, for det er *du* som er i sentrum. Det er nettopp *du* som ikke må handle etter tankene i hodet. Blogger 4 *vet* dette så inderlig godt hvordan dette føles, derfor forsøker hun å støtte leserne til å komme seg ut av spiseforstyrrelsen. I slike tilfeller prøver også den støttende bloggeren å få leseren til å bli en bedre versjon av en selv. Forskjellen fra den inspirerende bloggeren er at den støttende bloggeren ønsker å bidra til at leseren kommer ut av sykdom, ikke strekke seg etter samfunnets rådende kroppsidealer. Den støttende bloggeren vil hjelpe leseren til å anerkjenne seg selv, og ikke la seg sammenligne med andre personer.

Samlet sett i utvalget er det vanskelig å plassere de ulike bloggene i én av rollene. Rollene er idealtypiske, og er noe bloggerne går inn og ut av, som en skuespiller i ulike roller på en scene. Men det er allikevel noen klare tendenser, for det er i hovedsak de kvinnelige bloggerne som går inn i rollene som ambivalente og støttende bloggere. Dette kan selvsagt skyldes at det er kun tre mannlige bloggere i utvalget, men samtidig kan det være et funn. De eldste bloggerne i utvalget inntar sjeldent eller aldri rollen som inspirerende blogger. Denne rollen er det den yngre delen av utvalget tar i bruk.

## 4.3 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg vist hvordan bloggerne fremhever sin identitet på bloggen. Bloggerne bruker bilder og tekst for å gi leserne et inntrykk av hvem de er (4.1). Verken språket eller bilder

er nøytralt, derfor vil det alltid bli tillagt bestemte meninger i bestemte kontekster. Å vise *noe* betyr at noe annet skjules. Hva som blir skrevet og vist på bloggene gir derfor et innblikk i hvordan bloggerne fremhever seg selv. Hvordan bloggerne bruker språket og bilder som midler for å vise frem hvem de er, kom frem i andre halvdelen av kapitlet (4.2). Her viste jeg til tre ulike idealtypiske roller – *den inspirerende*, *den ambivalente* og *den støttende bloggeren* – som bloggerne går inn i når de henvender seg direkte til leseren og skriver om andre temaer enn den vante hverdagen. Når bloggerne fremhever visse trekk ved sin identitet, betyr det at noe annet utelukkes og det skapes grenser. Hvordan bloggerne trekker slike grenser med hensyn til kostholdet, kroppen og synet på *de andre* er fokus i neste kapittel.

## 5 Grensetrekkende blogging

I forrige kapittel viste jeg hvordan bloggerne fremhever sin identitet gjennom språket og bildene på bloggene og gjennom de tre idealtypiske rollene. Både bildene og språket i selve innleggene, og i bloggenes design, er med på å gi inntrykk av hva slags type blogg man befinner seg på. Det trekkes med det opp disse symbolske grenser både implisitt og eksplisitt. I dette kapitlet går jeg dypere inn i hvordan bloggerne trekker opp symbolske grenser. Hvordan grensene trekkes er med på å presentere bloggerne på bestemte måter. I datamaterialet drar bloggerne grenser gjennom tre overordnede temaer: *kosthold*, *kroppen* og *synet på de andre*. Først vil fokuset være på kostholdet (5.1). Det handler om hva som skal inn i kroppen, og hva som er godt for kroppen. Deretter vil grenser rundt kroppen bli diskutert (5.2). Kroppens ytre form blir sett på som en sentral identitetsmarkør for bloggerne og er med på å tydeliggjøre hvem de er. For å bli bevisst på hvem bloggeren selv er, må han/hun være bevisst på hvem som er annerledes. Derfor blir grensene som trekkes mot *de andre* diskutert som et tredje punkt i dette kapitlet (5.3).

### 5.1 Kosthold

En sentral bit i ethvert menneskes hverdag, er mat. Vi må ha mat og næring for å overleve, men mat er ikke bare mat. Både Claude Lévi-Strauss (1979a) og Roland Barthes (1979) hevder at det som serveres og spises i de tusen kulturer er strukturert som et språk. Lévi-Strauss (1979b) ser også på mat som en nøkkel til kulturens sjel. Hva vi spiser, er derfor ikke tilfeldig. Elisabeth Fürst skriver at maten er både et symbol og materie, både estetisk nytelse og triviell livsnødvendighet, samtidig gjør den oss til både pattedyr og åndsvesener (1996:59). Mat kommer man derfor ikke utenom. Et av de viktigste temaene på bloggene dreier seg nettopp om mat, og kosthold generelt. Hva som spises, bidrar til å fremheve den enkeltes bloggers identitet. Hvordan brukes mat og kostholdet som identitets- og distinksjonsstrategier for bloggerne?

#### 5.1.1 Kategorisering av mat

Mat er ikke lenger bare en nødvendighet vi trenger for å overleve. Vi lever i et samfunn hvor vi nærmest kan velge fra øverste hylle – matens rolle er ikke kun å være mettende. Maten har også en symbol- og distingveringsverdi. Hva du spiser forteller mye om hvem du er. Du blir hva du



spiser, sies det. Hva blir bloggerne i utvalget i så fall? På neste side har jeg laget en oversikt over hvordan hver og en av bloggerne skriver om sitt eget kosthold.

Tabell 2. Oversikt over bloggernes kjønn, alder og hva de tenker omkring kosthold

Anonymisert bloggnavn	Kjønn	Alder	Tanker omkring kosthold
Blogger 1	Kvinne	23 år	<i>Jeg lever sunt og nok så sukkerfritt i hverdagen og skeier gjerne ut i helgen, bursdager og lignende.</i>
Blogger 2	Kvinne	18 år	<i>Kosttilskudd jeg bruker hver dag er: Omega 3, C-vitamin, spirulina og jern.</i>
Blogger 3	Mann	31 år	<i>Jeg er ikke helt der at jeg tar med egen matpakke - så spiser det samme som resten av familien eller de vi er sammen med.</i>
Blogger 4	Kvinne	34 år	<i>No gjer det godt med pizzarestar etter igårkveld. Heimelaga med pesto kylling, fersk ingefær, basilikum, kvitløk, chili og masse ost smakar like godt dagen derpå! Mmm..</i>
Blogger 5	Kvinne	21 år	<i>Å bruke disse kosttilskuddene kan kanskje virke som en hel jobb, men det blir en rutine som alt annet</i>
Blogger 6	Kvinne	29 år	<i>Jeg har prøvd grønne alger, men la oss innse det... Det kommer ALDRI iverden å smake godt, og man brekker seg bare man skal få det ned.</i>
Blogger 7	Kvinne	22 år	<i>Jeg føler jeg har funnet min gylne middevei og jeg koser meg med et sunt kosthold, som mange kanskje ser på som strengt. Jeg liker matboksene mine på jobb og jeg liker å spise proteinpulveret mitt.</i>
Blogger 8	Kvinne	36 år	<i>Jeg sverger til mest mulig selvlaget kost, evtnt bruk av minst mulig bearbeidede råvarer.</i>
Blogger 9	Kvinne	28 år	<i>Jeg spiser faktisk helt vanlig "husmannskost" .</i>
Blogger 10	Mann	23 år	<i>Dietten består for det meste av kylling, ris, udos choice, havregryn, banan og riskaker i tillegg til kosttilskudd som proteinpulver, BCAA etc.</i>
Blogger 11	Kvinne	24 år	<i>Før trening tar jeg beta-alanin, taurin, frenzy fatloss og BCAA (...). Før leggetid tar jeg alltid ZMA, og jeg føler at jeg sover bedre ved å bruke dette tilskuddet. Dette er altså stort sett det jeg bruker av kosttilskudd, resten av næringstoffer jeg trenger får jeg i meg ved å ha en sunt og variert kosthold som dekker kroppens behov.</i>
Blogger 12	Kvinne	22 år	<i>Jeg er helt avgengig av myoproteinet og har sverget til moccasmak hele veien.</i>
Blogger 13	Kvinne	24 år	<i>Proteinpulver er utrolig praktisk å ha.</i>
Blogger 14	Kvinne	18 år	<i>Starter alltid dagens første måltid med proteinpannekaker, favoritt!</i>
FitnessHardy	Mann	26 år	<i>Som vanlig har jeg vært i Sverige for å handle. Kyllingfilet, questbars, nye preworkout produkter og litt annet smått.</i>

Sitatene jeg har valgt ut kan sies å være representative for hvordan bloggerne skriver om sitt eget kosthold. Hvordan maten kategoriseres blant bloggerne varierer, men det kan grovt sett deles i to idealtypiske kategorier. Den ene kategorien kan kalles *vanlig mat* og den andre kan kalles *proteinpulver og kosttilskudd*. Disse to kategoriene kan på mange måter sies å være i hver sin ende av en skala over hvilke ingredienser som inngår i bloggernes kosthold. De som spiser *vanlig mat* mener de får i seg nok næringsstoffer og vitaminer via naturlige råvarer. De i utvalget som befinner seg i andre enden av skalaen, er flittige brukere av tilsetningsstoffer, som proteinpulver og kosttilskudd i maten. Disse legitimerer bruken av kosttilskudd og proteinpulver ved å hevde at kroppen ikke får i seg nok næringsstoffer og vitaminer gjennom den *vanlige maten*. Bloggerne som spiser *vanlig mat* har en tendens til å distansere seg fra, og markere avstand fra den andre kategorien. Omvendt finnes ikke det samme mønstre i utvalget.

Hva som er *vanlig mat* vil selvsagt variere fra person til person. For meg vil maten jeg spiser være vanlig, men den samme maten er ikke nødvendigvis vanlig for deg. Bloggerne som fremhever at de spiser *vanlig mat*, eksemplifiserer ofte dette med tradisjonell husmannskost, slik som 28-årige Blogger 9 gjør: *Jeg spiser faktisk helt vanlig "husmannskost"*. Noe hun også understreker senere: *Mange spør meg hva jeg spiser, og jeg sier det igjen jeg^ Helt vanlig mat!*

Den andre hovedtypen av hvordan mat kategoriseres har jeg, som nevnt, valgt å kalle *proteinpulver og kosttilskudd*. En viktig del av kostholdet for deler av utvalget består av ulike former for kosttilskudd og proteinpulver. Dette brukes ofte enten i tillegg til, eller som erstatning for, mer såkalte *normale* matvarer. I motsetning til i andre enden av matskalaen må denne typen mat ofte kjøpes i helsekostbutikker eller på Internett. Sammenlignet med bloggerne som holder seg til *vanlig mat* uttrykker bloggerne i andre enden av skalaen et slags samhold gjennom maten. 26 år gamle Fitnesshardy skriver: *Vi har vel alle prøvd å lage våre egen proteinpannekake hvor den bare blir grøt, ikke henger sammen, smaker rart, har gummi konsistens eller blir knekkebrød!* Vi-et er med på å understreke et kodefellesskap – vi som lager proteinpannekaker, samtidig tar bloggeren det for gitt at leserne har laget proteinpannekaker ved å skrive *vi har vel alle*. Maten brukes både til å trekke grenser til personer som ikke har prøvd å lage sin egen proteinpannekake, men også til å fremheve hvem bloggeren vil sammenligne seg med og være lik. Et par av bloggerne er skeptiske til fokuset på proteinpulver og kosttilskudd, og oppfordrer

til måtehold. Skeptikerne, som er de eldste i utvalget, er de som sier de har et kosthold i nærheten av *vanlig mat*. Det er selvsagt ikke mulig å trekke noen bastante slutninger på bakgrunn av dette, men har alder noe å si, kanskje?

Det trekkes ikke bare grenser til andre gjennom maten. Maten er også med på å tydeliggjøre kroppslige grenser, for det er grenser for hva som er akseptabelt å inkorporere inn i egen kropp. Ting som er ukjente eller utenfor kontroll er farlige. Det ukontrollerbare, enten det er i symbolsk eller reell forstand, tillegges negative konnotasjoner (Fürst 1996:64). Det kan for eksempel være det usunne – det som ikke er bra for kroppen på forskjellige måter. Flere forskningsprosjekter viser også at mat- og spisevaner synes å ha blitt en stadig viktigere del av kroppen som er forandrings- og forbedringsprosjekt (blant annet Bugge 2012). Gusfield påpeker at spising ikke bare er et psykologisk prosess, det er også en form for selvproduksjon gjennom kommunikasjon (1992:77). Vi svelger bokstavelig talt symbolske former.

### 5.1.2 Diett

To tredjedeler av utvalget har, eller har hatt, perioder som de går på diett. For noen er det i forkant av fitnesskonkurranser, for å gjøre kroppen *klar* for konkurranse. For andre er det noe de gjør *kun for sin egen del*, som de skriver. Målet med dietten er å redusere det daglige mat- og dermed også kaloriinntaket, for å få en økning i definerte muskler eller bli mer fornøyd med egen kropp. Å gå på diett er noe midlertidig, en slags pause fra det vanlige kostholdet. Men hva skiller diett fra et *vanlig* måltid? Diettmåltidet er mindre variert, men nøye planlagt. Når bloggerne skriver om diett kommer det frem at diettmåltidene er planlagte ned i minste detalj, i form av kostholdsplaner. Det spises mye grønnsaker, kun bestemte typer kjøtt, og i noen tilfeller ris ved siden av. Å veie maten før det tas på tallerkenen, slik at bloggerne ikke får i seg mer enn nødvendig, er normalt.

**Tabell 3. Oversikt over bloggernes kjønn, alder og hvorvidt er på diett eller ei**

Anonymisert bloggnavn	Kjønn	Alder	På diett?
Blogger 1	Kvinne	23 år	Nei
Blogger 2	Kvinne	18 år	Ja, for sin egen del
Blogger 3	Mann	31 år	Nei
Blogger 4	Kvinne	34 år	Nei
Blogger 5	Kvinne	21 år	Ja, for sin egen del
Blogger 6	Kvinne	29 år	Ja, før konkurranser
Blogger 7	Kvinne	22 år	Nei
Blogger 8	Kvinne	36 år	Nei
Blogger 9	Kvinne	28 år	Nei
Blogger 10	Mann	23 år	Ja, før konkurranser
Blogger 11	Kvinne	24 år	Ja, før konkurranser
Blogger 12	Kvinne	22 år	Nei
Blogger 13	Kvinne	24 år	Ja, for sin egen del
Blogger 14	Kvinne	18 år	Ja, før konkurranser
FitnessHardy	Mann	26 år	Skriver ikke om det

Når individer er på diett vil reduksjonen av kalorier gi seg utslag i blant annet sult. Noe som beskrives av en av mennene i utvalget, 23-årige Blogger 10: *Sultfølelsen har ikke vært helt der den burde så justerte ned kaloriene med 200 kcal f.o.m i dag. Kjenner allerede at det fungerer bra og sulten er en god del høyere! :D* Å være sulten som følge av fattigdom og å være sulten som følge av en diett, er to vidt forskjellige ting. Konteksten rundt sulten er annerledes.

Konnotasjonene rundt det å være sulten er i mange tilfeller knyttet til noe negativt. I diettsammenheng (og i noen andre sammenhenger) er sulten derimot noe man higer etter, som blir oppfattet som positivt. En redusering av kaloriinntak blir sett på som et middel for å nå et bestemt mål – i disse tilfellene betyr det en kropp med mer definerte muskler og et økt velbehag over egen kropp.

I mange tilfeller blir det å avstå frivillig fra mat knyttet til religiøse formål. I religiøse sammenhenger er faste ikke uvanlig. Fasten handler om å gi avkall på et mindre gode for å vinne et større gode. Likeledes er det å leve et asketisk liv, hvor man frivillig avholder seg fra nytelser utbredt i enkelte kretser. Målet med denne avholdenheten er å trene viljen eller tanken, samtidig som det åndelige livet frigjøres eller forsterkes. Askese kan også være et middel for å oppnå

ekstase eller visjoner. Bloggernes frivillige avholdenhet fra bestemte mattyper i visse perioder har ikke sitt utspring i religiøse overveielser: *Jeg kvier meg jo til å si til venninner og andre at jeg er på diett, for grunnen er jo rett og slett så overfladisk og ubetydelig (for andre) som det går an. Likevel er det viktig for meg, min trivsel og min velvære, og nettopp derfor gjør jeg det! ☺* (Blogger 5). Selv om bloggeren i begynnelsen av 20-årene antar hun blir sett på som overfladisk av sine venninner fordi hun velger å gå på diett, gjennomfører hun det for sin egen del. Der den religiøse askesen i stor grad dreier seg om en åndelig forsterkning, handler utvalgets askese mer om en kroppslig forsterkning. Dietten som askese blir fremfor alt en opphøyelse av individet. Det er bloggernes selvfølelse som ser ut til å være det viktige.

Ordet diett har, ifølge Bryan S. Turner, to betydninger (1996). Den ene stammer fra det greske ordet *diaita* og den andre stammer fra det franske ordet *dies*. Den greske betydningen innebærer en regulering av den individuelle kroppen og den franske betyr en regulering av en kroppspolitikk (1996:165). Likeledes er det med ordet regime, hevder Turner (1996:166). Den ene betydningen *regere* eller *rule* referer til en medisinsk betydning, som et terapeutisk system som typisk involverer diett. Den andre betydningen er en avledning av *regimentation*, som viser til et styringssystem, for eksempel nasjonalstaten. Turner viser med det at ordene diett og regime anvendes til å beskrive kroppskontroll og kontroll over samfunnet (1996). I Webers studie av kapitalismens fremvekst vil det være mest hensiktsmessig å forstå diett, og for så vidt også regime, som en kontroll utenfor enkeltindividet. Den asketiske livsføringen kommer som følge av religiøs overbevisning. For å forstå dietten og regimene til bloggerne i utvalget er det mer fruktbart å se det som en regulering av den individuelle kroppen gjort av individet selv. Uttrykket *å være på diett* er kun en bestemt versjon av et større generelt fenomen, skriver Giddens, nemlig en kultivering av kroppsregimer som på en refleksiv måte påvirker individets identitetsprosjekt (1996:105). Turner understreker også at det har skjedd en historisk endring i hvordan kroppen disiplineres – gradvis gjennom det nittende århundre ble kroppslige regimer, deriblant dietter, stadig mer og mer individualisert, sekularisert og rasjonalisert (1996:169).

### 5.1.3 Sunn bakst

Turner viser til at askese og orgie er to motsatser (1996:178). En motsats til nettopp diett kan være baking. Der dietten kan fremstå som en asketisk livsførsel, kan fråtsing i bakverk gi

konnotasjoner til orgien. Ord som kos og hygge er oftere konnotasjoner til baking enn sunnhet. Et gjennomgående tema hos mange av bloggerne, og da spesielt blant de kategorisert i *proteinpulver* og *kosttilskudd*-enden av matskalaen, er såkalt *sunn bakst*. Det bakes kaker, men i motsetning til *vanlig* bakst gir denne bakingen et sunt resultat, for som Fitnesshardy forklarer: *Kjæresten min hadde en oppskrift på bananmuffins som jeg sunnifiserte*. Dersom en ingrediens defineres som usunn, erstattes det av noe som kategoriseres som sunt. Det er derfor ikke bare baking – det er *sunn* baking. Ingrediensene er enten eller; det trekkes opp en tydelig grense mellom hva som er sunt og hva som er usunt. Ingredienser som sukker, hvetemel og smør havner i den usunne kategorien, og blir erstattet med produkter som oppfattet som sunne, som for eksempel søtningsmidler som stevia, ulike proteinpulver og mandelmel.

Grensene i den sunne bakingen trekkes ikke bare til selve ingrediensene som brukes og ikke brukes, men også i dette tilfellet fremstår det som at den enkelte blogger og leserne tilhører et fellesskap. Et eksempel på dette kommer frem i et innlegg, hvor 18 år gamle Blogger 2 viser to oppskrifter på sunn bakst: *Begge to er uansett perfekt å ha som et alternativ til dessert eller som et lite frimåltid for oss som er superstrikt med kostholdet i ukedagene*. Igjen blir ideen om det forestilte vi-et trukket frem – *oss* som er superstrikt med kostholdet, som skiller seg fra de som ikke er like strenge med kostholdet. *Vi-et* kjenner på utfordringene det er med å ha kostholdsrestriksjoner, derfor er den sunne baksten et godt middel å ha når man trenger litt *fri* fra hverdagen.

Når en del av bloggerne baker *sunn bakst*, omtaler de gjerne baksten som *denne herligheten* og viser til et bilde av baksten, i noen tilfeller opplyser de også om kaloriinnholdet. Den sunne baksten forstås dermed som *herlig* både med tanke på utseende og kaloriinnhold. Det er allikevel ikke alle bloggerne som forherliger den sunne baksten. Noen av bloggerne i utvalget, da i hovedsak de som spiser *vanlig mat*, tar imidlertid avstand fra *sunnifiseringen* av bakst. Blogger 8, som er den eldste i utvalget, skriver i et innlegg om at dagen har gått med til baking av kringle, hvor hun *må bare bemerke at her er det ikke noe fiberhusk, fettreduert kokosmel, kokosfett, stevia eller annet «hysterisk-redd-for-kcal-shit»*. *Neida, skikkelig godt gammeldags bakverk. De som smaker så utrolig godt vet du ;)* Det gode og gammeldagse blir sett på å være ekte vare. For

det er nettopp det *ekte* som står i motsetning til matvarer der for eksempel fettinnholdet er redusert. Det gammeldagse bakverket er det originale – det er det som *smaker så utrolig godt*.

Hvordan maten forstås handler i bunn og grunn om hva individer ønsker skal komme innenfor kroppens grenser. Hva oppfattes som *rent*, eller for mange av bloggerne *sunt* nok til å bli spist, bidrar til å trekke grenser mot det Douglas (1997) ville kalle det urene og usunne. Det som kategoriseres som urent i en kontekst blir ikke nødvendigvis oppfattet som det i en annen kontekst. Det viktige er derfor ikke at det spises, men *hva* som spises. Mat er av den grunn ikke bare med på å gi kroppen nødvendig næring, den er sammen med trening med på å påvirke kroppens ytre form. Grensene som trekkes med hensyn til kroppen er derfor fokus i neste delkapittel.

## 5.2 Kroppen

De siste årene har kropps fokuset vært sentrert rundt en veltrent kropp i mediebildet.<sup>20</sup> Kroppen kan på mange måter beskrives som et slags nodalpunkt i ethvert individs liv. Det er gjennom kroppen livet leves. Engelsrud påpeker at kroppen på et vis er blitt den vestlige verdens store oppussingsobjekt (2006:9). Kroppen har derfor alltid et forbedringspotensial.

### 5.2.1 Kroppen – en leirklump?

Beskrivelser av individers kropper legger også føringer for hvordan den enkelte blir oppfattet. En slank og veltrent kropp tillegges andre konnotasjoner enn en lubben og utrent kropp. I den vestlige verden vil en slank og veltrent kropp signalisere ord som kontroll, suksess og ansvarlighet, skriver psykiater Finn Skårderud (2000:34). Det å ha kontroll over egen kropp kan i mange grupperinger være et uttrykk for at man også har kontroll på andre områder, for eksempel i arbeidslivet. For alle bloggerne i utvalget er selve kroppen og kroppens utseende en sentral del av hverdagen. En trent og muskuløs kropp er det åpenbare idealet. Innleggene om hvordan kroppens form opprettholdes og bedres er mange. For store deler av den kvinnelige delen av utvalget er det to kroppsdelene som synes å være mer sentrale enn andre: rompa og overarmene.

---

<sup>20</sup> For eksempel Dagbladet: [http://www.dagbladet.no/2013/09/20/sport/bikinifitness/lone\\_noras/29386381/](http://www.dagbladet.no/2013/09/20/sport/bikinifitness/lone_noras/29386381/) (Publisert 20. september 2013) og Klikk.no: <http://www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article900516.ece> (Publisert 27. april 2014).



Rompa og overarmen (bicepsen) skal, i motsetning til resten av kroppen, ikke formes, men i større grad bygges. Blogginlegg med titler som *Build a big biceps*, *Build a booty* og *Bootymandag* er en gjenganger på flere av bloggene. Blogger 5 skriver om at hun hver mandag skal komme med øvelser, tips og triks på bloggen, som skal hjelpe *deg på veien mot en juicy bakdel*. En annen av bloggerne ønsker seg selv og alle andre som trener for *en spretten og fyldig rumpe* lykke til (Blogger 13).

I mange tilfeller omtales kroppen som om den er en formbar masse, som individet kan gjøre nær sagt hva han/hun vil med. «Beundrende blikk rettes mot dem som har oppnådd «idealkroppen». Ved å designe kroppen som om den var en formbar leirklump eller et manipulert objekt, kan en person tilsynelatende øke sin kulturelle verdi eller foreta en investering, som det heter», skriver Engelsrud (2006:10). For som Maguire og Stanway påpeker: ««Looking good» matters» (2008:63). Dette gjenspeiler seg også blant bloggerne:

*Jeg er stolt av meg selv for det jeg har klart å oppnå, og jeg synes selv jeg hadde en rå dagsform i dag! JA – jeg synes det er fint med muskler, JA – jeg digger å ha blodårer på magen, skuldre og i panna og JA – jeg driter i janteloven. Jeg har jobbet knallhardt på trening, fulgt matplanen min til punkt og prikke og gjort cardioen min, og da kommer også resultatene. De må nemlig jobbes for! Vi er så heldige at vi kan forme kroppen akkurat slik vi vil – og helt ærlig synes jeg min egen kropp er kjempefin (Blogger 11).*

Slik bloggerne i utvalget oppfatter det står vi nærmest fritt til å forme kroppen, slik vi selv vil. Det fremstår også som en forholdsvis enkel sak å endre formen på kroppen sin gjennom trening og kosthold. Så hvordan skal kroppen formes? Kulturelt sett finnes det en rekke forventninger knyttet til kropp og kjønn. Hva er feminint og hva er maskulint? Og hvor går grensene? I sitatet fra Blogger 11, som er i midten av tjueårene, argumenterer hun for hvorfor hun er fornøyd med sin egen kropp. Definerte muskler og synlige blodårer på magen, skuldre og i panna på jenter utfordrer tidligere oppfatninger av hva som er kvinnelig. Styrketrening, og den påfølgende kroppsbyggingen, er en tydelig motsetning til det tradisjonelle kvinnelige kroppsidealet, understreker Markula (2001:277). Hvordan den typiske kvinnekroppen og mannskroppen skal se ut, varierer med tid og sted. Engelsrud viser til at ethvert samfunn, eller grupper innad i

samfunnet, hviler i og fungerer gjennom de forestillinger om kroppen som uttrykkes og de forventninger kroppen møtes med (2006:65). For noen år siden viste langrennsløper Marit Bjørgen seg i kjole på Idrettsgallaen, hvorpå hennes armmuskler med viet flere spaltemeter i mediene. En muskuløs mannlig idrettsutøver ville sannsynligvis ikke blitt viet den samme oppmerksomheten. Kvinnekroppen og mannskroppen er forskjellige fra naturens side. De sosiale forventningene til hvordan kroppen skal være er i stor grad knyttet til kjønn. Blogger 11 skriver hun *driter i janteloven* – hun vil utfordre de gjeldende idealene og sosialt konstruerte forestillingene om kvinnekroppen. Å ha synlige blodårer på magen, skuldrene eller i panna er tegn som tradisjonelt sett ikke er en del av den kvinnelige idealkroppen. Blogger 11, og flere av de andre bloggerne, utfordrer de kulturelle forventningene knyttet til kvinnekroppen. For hvordan skal den idealtypiske kvinnekroppen se ut? Skal musklene være definerte og blodårene være synlige i panna, eller skal det ikke være slik?

Giddens mener at individers identitet kan ses på som et prosjekt – ja, på mange måter som en leirklump (1996). Vi mennesker har med andre ord en valgfrihet. Vi lager våre egne selvbiografiske fortellinger som stadig revideres og reforhandles. For bloggerne kommer dette til uttrykk først og fremst gjennom kroppens utseende. Den enkeltes stadig pågående identitetsprosjekt synliggjøres gjennom kroppslige endringer. Hvordan endringene kommer til syne, er avhengig av type trening: *Husk at det er bare styrketrening som kan forandre formen på kroppen din, kondisjonstrening kan bare gjøre deg til mindre utgave av den kroppsformen du allerede har* (Blogger 11). Vi kan mer eller mindre forme og forbedre kroppen slik vi vil, men det kan riktignok ikke gjøres uten en viss arbeidsinnsats og pågangsmot, i hvert fall ifølge bloggerne.

### **5.2.2 Dagens form**

De aller fleste bloggerne legger ut såkalte *formbilder*, hvor de ser i et speil samtidig som de tar bilde av en selv, eller at de får noen andre til å ta bilde. Formålet er å vise fremgangen fra forrige gang det ble tatt et formbilde. Fremgangen kommer til syne i mer markerte muskler eller andre fysiske forbedringer på kroppen. En økning av, eller mer markerte muskler blir sett på som positivt. Når det gjelder kropps fett, er det en reduksjon som er det ønskelige for bloggerne. Formbildene har derfor som formål å vise de positive økningene og reduksjonene. Det blir ikke

vist formbilder som har hatt en negativ utvikling siden forrige bildet. De bildene som vises er utelukkende preget av at bloggeren har hatt en fremgang. Hvorfor er det slik? Bildene tas fra visse vinkler og med riktig lys for å bli så bra som mulig. På samme måte som resten av bloggen bestemmer bloggeren hva som vises. Det er ikke tilfeldig hva som vises og hva som ikke vises, selv om noen valg kanskje er mer ubevisste enn andre. De bildene som publiseres kan på mange måter sies å ha kommet videre fra auditionrunden, for å videreføre Goffmans dramaturgiske begreper. De er veid opp og funnet passende til å være på bloggerens scene, altså vises på selve bloggen. På samme måte som en skuespiller på en scene bevisst ønsker å fremstille seg på en bestemt måte foran publikum, gjør bloggerne i utvalget det samme ovenfor leserne.



BILDE 4. På et typisk formbilde står bloggeren i ulike positurer for å fremheve forbedringen.

Derimot er ikke alle bloggerne like begeistret for disse bildene. Enkelte påpeker eksplisitt at det vises for mye hud:

*Selv har jeg ingenting i mot formbilder i stramme klær eller en sixpack sammen med et nydelig, lykkelig smil. Vi skal være stolte av kroppen vår, men jeg mener at g-strengbilder på forum og blogg ikke er å respektere egen kropp. Kroppen din har vel såpass høy verdi for deg at du ikke vil at 50 år gamle griser skal jokke til den hjemme, omringet av chips og øl? (Blogger 5).*

Men hvor går så grensene for hva er som er *lov* å vise? Hvem er berettiget til å få beundre bildene, og på hvilken måte? Det beundrende blikket til en *50 år gammel gris* og et beundrende blikk fra en treningsfrelst og jevnaldrende kvinnelig leser er to ulike typer av beundring. Ikke bare skal den *50 år gamle grisen* tilfredsstille en selv seksuelt når han ser på bildene, men han er også omringet av chips og øl, noe som kanskje er vel så syndefullt i denne sammenhengen. I sitatet underbygges det at lettkledde bilder kan leses med *feil* blikk på flere måter. Det ene er alderen og kjønnet til *den andre*. Bloggeren er en kvinne i begynnelsen av 20-årene, mens *den andre* er en 50 år gammel mann. Det skapes med det en distanse mellom bloggeren og den antatte leseren. Det andre er bruken av ordet *gris*. Konnotasjonen til gris går gjerne i retning av et urenslige og møkkete dyr. Grisen er dessuten ikke et menneske, men et dyr. Det tredje er at den 50 år gamle grisen *jokker* til det lettkledde formbildet. Blikket til *den andre* har med det en seksuell undertone, til forskjell fra andre beundrende blikk. Det er ikke det seksuelle blikket bloggeren ønsker at bildet skal leses med, derfor er det mest hensiktsmessig å unngå bruk av g-streng på bildene. Den fjerde måten det skapes en grense på i sitatet, er ved å påpeke maten til *den andre*. Øl og chips gir fremfor alt konnotasjoner til et usunt og kaloririkt kosthold, noe som er den rake motsetning til bloggeren, som gjennom et sunt og snarere kalorifattig kosthold har skapt synlige kroppslige forbedringer.

### **5.2.3 Om kroppens indre kjerne og ytre fasade**

*Helt tilslutt vil jeg si at selv om kroppen har forandret seg stort så har det viktigste for meg vært å få tilbake selvtilliten og ikke minst å føle meg vel med meg selv. Jeg har aldri hatt det så bra som jeg har det nå og jeg gleder meg til å fortsette på veien videre!!*, skriver 22 år gamle Blogger 12. For selv om mye av fokuset er på definerte muskler, faste romper og den ytre kroppen generelt, er bloggerne også opptatt av at den indre kroppen må fungere optimalt. Det er viktig å ha det bra med seg selv. Den andre betydningen av identitet, som Berkaak beskriver, handler

nettopp om at det skal være samsvar mellom selvets indre kjerne og personens ytre fasade (2002:198). Den indre kjernen skal være identisk med den ytre fasaden. Hvor er grensene mellom *innsiden* og *utsiden* av deg? Og hvordan kommer dette til uttrykk blant bloggerne?

*Jeg trener for meg. Jeg trener for å trives i min egen kropp og ytre. Jeg trener og spiser sunt for å ha en god helse. Jeg trener og spiser sunt for å ha det bra. Jeg trener og spiser sunt for å leve lenge. Jeg trener og spiser sunt for å at kroppen min skal se ut sånn som jeg vil. **Jeg trener for å ha en kropp jeg vet jeg har jobbet hardt for å bygge og som jeg er stolt av**, ikke ovenfor andre men ovenfor meg selv. (...) Men kroppen min er **mitt** slott. Jeg innreder det meg det jeg liker og det som gjør meg glad. Jeg former det slik jeg vil og trives her (Blogger 5).*

I sitatet, som delvis ble brukt innledningsvis i oppgaven, er bloggeren tydelig på at hun trener både for å ha en god helse, og for at kroppen skal se ut slik hun vil. Treningen har derfor en positiv effekt på både kroppens indre og ytre. Hun ser samtidig på kroppen som sitt slott, for Blogger 5 brukes slottsmetaforen for å beskrive kroppens indre kjerne og den ytre fasaden. Et slott gir assosiasjoner til kongelige eller adelen, overdådig utsmykning, og nærmest noe hellig, eller i hvert fall opphøyet. Et slott er noe annet enn et hus. Det gir andre konnotasjoner. Når bloggeren omtaler kroppen sin som et slott, høres det bedre ut enn om hun hadde sammenlignet kroppen med et hus. Slottet huser de kongelige, mens et hus er for folk flest. Det er bygd opp av hard jobbing. Fasaden på et slott er alltid forseggjort og vakker. Likeledes er det innvendig – det er innredet og formet etter eierens ønsker, slik at hun trives i sitt slott. Det er med andre ord samsvar mellom den ytre fasaden og den indre kjernen. Det er også viktig å påpeke at byggingen og vedlikeholdet av slottet, eller kroppen, et individualistisk prosjekt – bloggeren gjør det kun for sin egen del. Ved å bruke slottsmetaforen på kroppen gis det allikevel et inntrykk av at formingen av kroppen ikke nødvendigvis kun er for bloggerens egen del, men kanskje også for bloggens lesere eller andre mennesker. Et slott er et landemerke, som fanger menneskers oppmerksomhet og er gjenstand for beundring. Det er også en av grunnene til at slottet aldri forfaller, for det eksisterer nærmest en forventning fra det øvrige samfunnet om at det vakre skal bestå til evig tid. Det er derfor noe relasjonelt i dette prosjektet også.

Hvordan bloggerne oppfattes av omverden, eller hvordan de ønsker å bli oppfattet av omverden, legger føringer for blogginnleggene: *Jo, kroppen har godt av å hvile, men personlig hører jeg på kroppen hver dag. Om kropp og hode er gira på å trene på en planlagt fridag så ja, da stikker jeg på gymmet. Det har fungert veldig bra for meg hvertfall :D (...) I dag er jeg fullt opplagt med masse energi* (Blogger 10). Det er interessant at det som skrives noe om, er å trene på en planlagt fridag. Hvorvidt det er like enkelt å ta fri på en planlagt treningsdag, fordi kroppen har godt av hvile, skrives det derimot ingenting om. Om dette er bevisst eller ikke, er vanskelig å vite, men det kan være med på å si noe om hvordan bloggeren vil bli oppfattet av omverden. Omverden er på mange måter med på å forme hvordan vi uttrykker oss, både bevisst og ubevisst. I sitatet kommer det også frem av bloggeren hører på kroppen hver dag. Men hva betyr det å *høre* på kroppen? Det er flere av bloggerne som understreker viktigheten av å *lytte til* eller *høre på* kroppen. Når man lytter tar man hensyn til andre og viser interesse for den andre. Å lytte til kroppen kan være et uttrykk for at man tar hensyn til den. Når bloggerne snakker om å lytte til kroppen, fremstår kroppen som et atskilt element fra hodet. Men som det fremkommer av sitatet må både kroppen og hodet være klare for dyst, for å kunne prestere optimalt. Hodet lytter til kroppen, som to atskilte elementer, men for å prestere må begge elementene være delaktige – de må sammenfalle.

En del av blogginnleggene er beskrivelser av hvilke øvelser bloggeren har gjort på trening, mens andre innlegg er av en annen karakter, slik som dette fra 22-årige Blogger 7:

*Jeg har blitt en mer tankefull og undrende person og har nå behov for å skrive dypere innlegg enn kun disse overfladiske treningsinnleggene. Treningen betyr så mye mer for meg enn kun å se bra ut. Det er ren terapi for sjelen, tankene og psyken min. Jeg får tid til meg selv, alenetid kaller jeg det. Jeg blir en bedre person når jeg trener, når jeg får tenkt og når jeg får sortert ut alt negativt. Trening er billig terapi.*

Treningen handler ikke bare om å få en veltrent kropp, for det dreier seg om noe mer. Dette samsvarer godt med identitetsforståelsen Berkaak (2002) viser til, som understreker at den indre kjernen og ytre fasaden må være identiske. Treningen kan ses på som et bindeledd mellom

kroppens utseende og sjel for Blogger 7, for at 22-åringen skal kunne være fornøyd med seg selv, må hun trene.

Kroppen er i seg selv med på å skape og opprettholde symbolske grenser. Vi viser hvem vi er med kroppen. Men for å vite hvem vi er, må vi ha et sammenligningsgrunnlag. Hvem er vi forskjellig fra? Hvem er *de andre*? I neste del skal jeg se nærmere på hvordan bloggerne fremhever sin identitet ved å trekke grenser mot *de andre*.

### 5.3 *De andre*

Å presentere hvem man er handler ikke bare om å fremheve hvem man selv er, eller ønsker å være lik. Minst like viktig er det å distansere seg fra *de andre*. Individer med egenskaper lik deg selv, inngår i inn-gruppen. *De andre* har ofte egenskaper som en selv ikke ønsker å ha, og ei heller bli kategorisert i samme gruppe som. Det å distansere seg fra de personene bloggerne ikke vil være lik, er en viktig del av inntryksstyringen på bloggene. Denne formen for grensedragning kommer til uttrykk i alle bloggene i utvalget, for det er alltid noen *andre*. Nøyaktig hvem disse *andre* er, er ikke nødvendigvis så viktig. Hvorvidt disse *andre* faktisk eksisterer, er heller ikke avgjørende. Det å skape forestillinger om personer med andre egenskaper, handler ofte også om å sette en selv i et bedre lys. Måten *den andre* omtales på, vitner om at egenskapene til *den andre* er noe bloggerne ønsker å distansere seg i fra. Samtidig som *de andre* er annerledes, oppfatter ofte bloggeren det han/hun selv gjør som *vanlig*, sett med sine egne øyne. Men hva er egentlig vanlig? Det som oppfattes som vanlig vil variere fra individ til individ, og samstundes endre seg med tid og rom. I møte med noen som er annerledes blir gjerne ens egne egenskaper som *vanlig* fremhevet.

Hvem er så *den andre*? I utvalget trekkes grensene mot *den andre* gjennom tre ulike typer: *de ekstreme*, *diettfolka* og *den tidligere versjonen av en selv*. I noen tilfeller sammenfaller disse tre typene. De ekstreme kan være de som går på diett. I et tilfelle er *den andre* bloggeren selv på et tidligere tidspunkt, hvor hun, ifølge seg selv, var ekstrem i alt hun foretok seg på trenings- og kostholdsfronten, og hun gikk jevnlig på diett. Den tidligere versjonen av en selv er den typen av *de andre* som snakkes om på en annen måte enn to andre typene. Kommer det som en følge av det tross alt er en selv de skriver om? I de nesten avsnittene skal jeg gi en beskrivelse av de tre

ulike typene i kategorien *den andre*, for å vise hvordan bloggerne opererer med forskjellige grensedragende mekanismer for å posisjonere en selv.

### 5.3.1 De ekstreme

Det å være ekstrem handler i de fleste tilfellene om å ha et tydelig definert fokus på kostholdet. Det er der *den ekstreme* er mest synlig. Det å ha ekstreme treningsvaner eller -resultater synes ikke å være noe bloggerne bryr seg om. De ekstreme kjennetegnes ved at handlingene som utføres er både overdrevne og ytterliggående. Det å være ekstrem er ikke nødvendigvis noe positivt: *Ta sunne og kloke valg, men ikke bli fanatisk dersom du ikke MÅ pga en diett o.l. Det er slitsomt for både deg og de rundt deg!* (Blogger 13). I de aller fleste tilfellene der det trekkes grenser mot den ekstreme, ilegges det en moralsk pekefinger, der man som leser får en forståelse av at dette må ikke forstås som normalt. For det ekstreme avviker sterkt fra det vanlige og normale. Der det *vanlige* blir omtalt med positive og nøytrale vendinger, blir det *ekstreme* heller ilagt negative konnotasjoner. Det normale fremheves som en motpol til det ekstreme. *Noen MÅ sikkert ha en superstreng diett for å kunne nå sine mål, jeg velger å ha et mer eller mindre "normalt" forhold til mat, og heller bruke 3 mnd ekstra på å nå målet*, skriver 28 år gamle Blogger 9. I begge sitatene brukes ordet *MÅ* for å beskrive hvorfor noen faller inn under ekstrem-kategorien. Det å være ekstrem oppfattes dermed som et slags ufravikelig behov, og nærmest en plikt, for de det gjelder.

Ifølge bloggerne er det viktig å ta vare på helsen gjennom trening og et sunt kosthold. Når individer er så opptatt av å leve sunt at det bikker over til å være ekstremt sunt, blir det ikke lenger oppfattet som en sunn livsstil, noe som sitatene ovenfor underbygger. Forestillingen om *den ekstreme* brukes i all hovedsak til å legitimere egen livsstil. Når det henvises til en ekstrem kategori, blir ens egne handlinger mer normalisert og mer legitime, nettopp fordi det er noen som er *verre* i sine handlinger. Men hvem er egentlig *den ekstreme*? Ifølge Jenkins kan det å kategorisere være mer meningsfullt for den som kategoriserer enn for den som blir kategorisert (1996:86). De symbolske grensene vi mennesker trekker trenger ikke være *ekte* for menneskene som blir kategorisert, selv om grensene oppleves som *ekte* for dem som kategoriserer. Ingen i utvalget omtaler seg selv som ekstreme i sine handlinger rundt kosthold og trening, for de aller fleste vil det man selv gjør være normalt, sett med egne øyne. Derfor vil det å kategorisere seg



selv som *ekstrem* ligge langt inne. Det er heller ikke slik at det finnes noen som faktisk er *ekstreme*, i så fall er det naturlig å tro at de ikke identifiserer en selv som det. Det er enklere å oppdage *andre* som er ekstreme enn å identifisere en selv om ekstrem. Den enkelte blogger vil derfor hovedsakelig anse sine egne handlinger som *normale* og *vanlige*.

### 5.3.2 Diettfolka

Diettfolka er den andre idealtypiske betegnelsen, som faller inn under den grensedragende *de andre*-kategorien. I enkelte kretser er det å gå på diett blitt forholdvis *vanlig*, og flere av bloggerne går, som tidligere nevnt, jevnlig på diett. Det er også en del av bloggerne som tar avstand fra alt snakk om diett og mat som ikke er *vanlig*. Disse bloggerne ønsker ikke å identifisere seg med de som går på diett eller har et begrensende kosthold, og det trekkes tydelige grenser mot *diettfolka*, slik som Blogger 9: *All respekt til de som klarer det, og jeg følger bloggene til en del fitnessfolk, som jeg beundrer stort, men diett? Ikke noe for meg!*

*Diettfolka* kjennetegnes av at de har et strikt regime på hva som kan spises og hvilken type mat som bør unngås. Mat, som av andre anses som *vanlig*, erstattes med ingredienser *diettfolka* betrakter som sunnere. Hvorvidt denne maten er sunnere, bestrides derimot av noen av bloggerne:

*Når jeg ser blogger der man faster store deler av dagen, trener, og deretter tilbringer kveldstimer med å bake kunstig søtet bakverk fullt av proteinpulver og fibertilsetninger, blir jeg urolig... Og hva er denne frykten for karbohydrater egentlig?? (...) Hvor blir MATEN av? Den vanlige, gjerne norske, maten! Den som er laget av korn, grønnsaker, egg, meieriprodukter.. den som smaker godt, har god konsistens, metter, gir energi, restituerer. Den store magien, faktisk! **Sim sala bim!** Helse, muskler, styrke, fremgang! Det er ikke magi i "bøtter-og-spann", i piller eller i grønne gressdrikker. Det er ditt daglige matinntak! KOSTHOLDET! (Blogger 8).*

I sitatet etterlyser bloggeren *MATEN* til bloggerne hun ikke vil identifisere seg med. Det blir sett på som unaturlig å bruke tilsetningsstoffer og kunstige søtningsmidler som erstatning for den *vanlige* maten. Det kategoriseres ikke som mat, men som noe annet. Hun uttrykker også en

engstelse for *diettfolka* sin holdning til mat og deres frykt for karbohydrater. Bruken av store bokstaver og fet skrift er med på å understreke bloggerens syn på dette kostholdet. Den *vanlige* maten blir tillagt positive konnotasjoner, den har *god* konsistens og den smaker *godt*. Implisitt ligger det at maten har en funksjon utover kun å være mettende. Maten har en større verdi, som tilsynelatende forsvinner i det kunstig søtete bakverket. Ifølge bloggeren spiller maten en viktig rolle for blant annet både helsen og musklene. For de forestilte *diettfolka* finnes magien, det overnaturlige, i bøtter og spann, i piller og i grønne gressdrikker, sammen med faste, trening og fibertilsetninger utgjør magien alt som trengs for at den muskuløse kroppen skapes. Slik Blogger 8 oppfatter det finnes magien heller i *den vanlige, gjerne norske, maten*.

Begge sitatene om *diettfolka* starter med en slags unnskyldning, for deretter å ta avstand fra det tidvis asketiske kostholdet. Blogger 9 er full av respekt for de som går på diett, mens Blogger 8 uttrykker en bekymring for kostholdet i en diett. Deretter tar begge tydelig avstand fra dette kostholdet. Ingen av dem vil sammenlignes med denne typen mennesker. *Diettfolka* blir derfor oppfattet som *de andre*. Hvem bloggerne selv er blir synlig fordi noen mennesker, i dette tilfelle *diettfolka*, har et annet kosthold enn dem.

### 5.3.3 Den tidligere versjonen av en selv

Forestillingen om *den andre* er ikke nødvendigvis forestillingen av et annet individ. *Den andre* kan også være bloggeren selv på et tidligere tidspunkt i livet. For den *andre versjonen av en selv* er det spesielt tre utfordringer som kommer til syne: bloggeren sliter med en spiseforstyrrelse, har lav selvtillit eller føler seg overvektig. Den tidligere versjonen av bloggeren omtales som en dårligere versjon enn den nåværende. Et gjennomgående tema er at bloggerne har kommet styrket ut av perioden og er bedre rustet til å takle utfordringer på det nåværende tidspunkt. Det har med andre ord skjedd en eller annen form for forbedring.

Blogger 4 er, som nevnt i 4.2.3, en av dem som åpent skriver om sin tid som spiseforstyrret: *Muskulaturen svikta meg fordi den fekk for mykje bank i forhold til den kvila eg aldri gav den, og den vesle næringa eg putta i meg. Resultatet etter ei stund med «pirking i maten» og altfor tøff (og einsidig) belastning blei elendig*. Bloggeren på det nåværende tidspunkt vet å behandle kroppen bedre enn bloggeren på det daværende tidspunktet. Det har skjedd en endring, som

omtales på en positiv måte. Det har blitt til det bedre. Den *andre* forstås som et tilbakelagt kapittel, som bloggerne ikke vil tilbake til. Den tidligere versjonen av en selv skal fortsette å være den *andre*. Det dras tydelige grenser mellom den enkelte blogger på ulike tidspunkter. Den tidligere versjonen av bloggeren gjennomgikk en slags styrketest, som hun har lært mye av. Det negative hører fortiden til, mens det positive skjer her og nå.

Proessen har gjort bloggerne til bedre mennesker på det nåværende tidspunkt. Det blir sett på som en bratt, men nødvendig læringskurve å være en annen, slik som Blogger 5 skriver om: *Jeg har ligget på gulvet og ristet i sinne selv, i forsøk på å vri meg ut av min egen kropp. Anoreksi og andre spiseforstyrrelser er ikke et tegn på svakhet. Mennesker som har kjent på uutholdelig smerte og overlever det, blir sterke.* Sammenlignet med de to andre typene av *den andre* omtales den tidligere versjonen av en selv på en annen måte. Der de to andre kategoriene nærmest er tjoret fast til båsen og omtales negativt, ser bloggerne med sine egne øyne forandringen som har skjedd med en selv. *Den andre* er i dette tilfellet fjern i tid, men samtidig nær på kroppen.

## 5.4 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg vist at bloggerne trekker ulike grenser med hensyn til kosthold (5.1), kroppen (5.2) og synet på *de andre* (5.3). Kostholdet er viktig for bloggerne. I tillegg til å vise hva de spiser, vektlegges også hva som ikke spises. Dette tydeliggjøres blant annet gjennom *sunnifisering* av bakst og dietter. Sammen med trening er kostholdet med på å påvirke kroppens form, som av bloggerne i stor grad blir oppfattet som en formbar masse. Hvem vi er viser vi gjennom kroppen, men for å ha en forståelse av hvem vi selv er, må det finnes individer som vi oppfatter som annerledes. Den siste delen av kapitlet ble viet til grensene bloggerne trekker mot *de andre*. Bloggerne i utvalget trekker i hovedsak frem tre idealtypiske versjoner av *de andre*: *de ekstreme*, *diettfolka* og *den tidligere versjonen av en selv*. Alle grensene som trekkes er på ulike måter med på å vise hvem bloggerne ønsker å fremstå som. Hvordan disse grensene synliggjøres gjennom bloggernes trenings- og kostholdsregimer er tema i det neste kapitlet, som for øvrig er det siste analysekapitlet.

## 6 Bloggernes synliggjøring av grensene

Som vist i forrige kapittel trekker bloggerne grenser på ulike måter, både mot en selv og mot *de andre*, for å presentere seg selv. Grensedragningene bloggerne gjør er spesielt synlig gjennom deres ulike trenings- og kostholdsregimer. Det er viktig for alle bloggerne å ha kontroll både over treningen, kostholdet og kroppen. Dersom bloggerne skal nå målene de har satt, kreves det målrettet jobbing, for resultatene kommer ikke av seg selv. Trenings- og kostholdsoppleggene kan ses som ulike kroppsregimer, som er former for selvdisiplinering. Regimene forstås som regulerende og regelmessige former for atferd av betydning for vedlikeholdet og dyrkingen av kroppslige trekk (Giddens 1996:279). I dette kapitlet er fokuset derfor på hvordan grensene bloggerne trekker synliggjøres gjennom ulike trenings- og kostholdsregimer. I den første delen viser jeg hvordan selvdisiplineringen fungerer i hverdagen (6.1). Deretter jeg går inn på hva som skjer når bloggernes regimer møter sosiale forventninger (6.2). I sosiale settinger og i høytider kan det være en utfordring å ha et strikt kosthold. Hvordan løser bloggerne dette? Videre redegjør jeg for når bloggerne har så god samvittighet at de tar seg *fri* fra regimene (6.3). Avslutningsvis greier jeg ut om hvordan bloggerne gjennom regimene forsøker å bli en stadig bedre versjon av dem selv (6.4).

### 6.1 Selvdisiplinering i praksis

Et gjennomgående tema på nær sagt alle bloggene i utvalget er fokuset på disiplinering, både implisitt og eksplisitt. Kroppen og kroppens utseende blir ansett for å være et individuelt prosjekt. Dersom en person ikke er tilfreds med og i egen kropp, synes den gjengse oppfatningen å være at da er det opp til det enkelte individ å gjøre de rette forbedringene. Det gjelder ikke å legge skylden på ytre faktorer, for bloggernes holdning er at *din* kropp er *ditt* ansvar. Hvordan bloggerne selv takler dette, i mange tilfeller, selvpålagte ansvaret fremheves spesielt når hverdagen beskrives.

#### 6.1.1 Betydningen av å planlegge

I løpet av ett år er det flest hverdager, og det er i hverdagene regimene kommer til syne. Regimene er personlige vaner, som både er formet av sosiale konvensjoner og personlige

disposisjoner. Hverdagene er det trygge, vanlige og forutsigbare, som det store flertallet av bloggerne eksplisitt verdsetter høyt. Det forutsigbare er både håndfast og håndterbart, men hvilke prioriteringer gjøres? Kontrollen kommer til syne på ulike måter, spesielt gjennom bruk av treningsplaner og kostholdsplaner. Planlegging av både matinntaket og treningen gjør at mye av hverdagen fastlagt. I likhet med flertallet av bloggerne har Blogger 2, som er en av de yngste i utvalget, en treningsplan hun følger: *Det som står på treningsplanen er noe jeg SKAL gjennomføre i løpet av uken. Utenom det som står der har jeg noen dager med morgencardio, og gjerne en eller to andre økter.* Ved å utheve at hun *skal* gjennomføre det som står på treningsplanen, levner hun ingen tvil om at planer er til for å gjennomføres. Der Blogger 2 viser hva hun selv gjør, har jevn gamle Blogger 14 også leserne i tankene. Blogger 14 fremhever fordelene med å planlegge treningen, og anbefaler leserne til å gjøre det samme:

*Ny uke med muligheter til å nå nye mål! Planlegg treningen din og gjennomfør øktene. Skriv alt i en bok, omså på et ark. Bare det at du faktisk skriver det ned, viser at du er villig til å gjennomføre. Det bruker jeg å gjøre hver eneste søndag. Om jeg ikke skriver opp øktene mine, har jeg ikke den samme oversikten over hva jeg faktisk ønsker å fokusere mest på. (...) Så, gjør som meg og se på hva det er DU ønsker å fokusere på denne uken!*

Blogger 14 inntar i sitatet rollen som *den inspirerende bloggeren*, som ble omtalt i kapittel 4. Hun formidler hvordan hun planlegger treningsøktene sine, og oppfordrer leserne til å lage slike regimer til en selv. Fokuset i sitatet er på enkeltindividet. Planleggingen bidrar til at *du* kan ta kontroll og nå målene dine for den kommende uken.

Det er ikke bare treningen som bør planlegges, slik bloggerne ser det, for minst like viktig er det å ha kontroll over matinntaket. Flere av bloggerne eksemplifiserer dette ved jevnlig å legge ut oversikter over hva de spiser i løpet av en dag, slik som Blogger 2:

## **FROKOST**

Frokosten min består enkelt og greit av havregryn, skummet melk, sukrin og kanel. Jeg bruker å ta det i mikroen for å få det mer som en grøt. Supergodt!!

Jeg har i tillegg til dette litt mandler på siden.

## **LUNSJ 1 + LUNSJ 2 + MIDDAG**

Lunsj 1 og 2 består av enten kjøtt eller fugl, grønnsaker og litt ris. Jeg har alltid paprika, løk og gulrot, og av og til brokkoli. Brokkoli er jeg ikke så fan av, men tvinger det i meg av og til.

Ellers består middagen av det samme, men da uten ris, og med litt mandler om jeg vil ha det.

## **KVELDS**

Kveldsen er for meg lite mettende, men det smaker hvertfall godt. Den består av mager kesam sammen med litt funlight + eventuelt litt bær om jeg vil ha det.

## **FØR & ETTER TRENING**

Før trening spiser jeg et eple. Etter styrketrening 4 riskaker + en proteinshake om jeg ønsker det. Etter kardio/kondisjonstrening en banan.

BILDE 5. Jeg liker at jeg har kontroll over matinntaket, skriver 18-åringen.

Grensene bloggerne trekker med hensyn til kostholdet synliggjøres i slike kostholdsplaner. Det er på forhånd avklart hva som skal spises når. Kostholdet er åpenbart ikke overlatt til tilfeldighetene. Blogger 5, som er i begynnelsen av tjuårene, fremhever hvorfor alle burde følge en kostholdsplan:

- 1. Du vet hva du får i deg og har et kontrollert matinntak*
- 2. Du kan få hjelp til å stille ned kaloriene på planen etterhvert når du stagnerer i fremgangen, eller gjøre det selv om du har kunnskap nok.*
- 3. Du kan lett finne ut hva som er ditt vedlikeholdsnivå med kalorier, og derfra bestemme om du vil øke vekten din eller redusere den.*
- 4. Du vet alltid hva du skal spise til en hver tid.*
- 5. Du trenger ikke å lure på om du spiser for mye eller for lite, samtidig som du vet at det u spiser passer DITT mål!*

Fokuset er i all hovedsak på *deg* – hvor det implisitt ligger en forestilling om at det er *ditt* ansvar å ha kontroll over kaloriinntaket ditt. Både i sitatene knyttet til treningsplaner og sitatet ovenfor om kostholdsplaner er fokuset på kontroll og mål. Kontrollering av synlige størrelser som trening og mat gjør det, ifølge bloggerne, enklere å nå målene som er satt. Det er som om bloggerne nærmest tar det for gitt at også leserne har ulike mål for trening og kosthold, slik som dem selv. Individens identitet blir av blant annet Giddens (1996) omtalt som et refleksivt prosjekt. Det er individet selv som skaper, reviderer og reforhandler sin egen identitet – det er et livsvarig prosjekt. Utvalget består av bloggere med ulike mål og motivasjoner, og det er tydelig at alle har både små og store mål. Alle målene har en tendens til å handle om en forbedring av kroppens utseende gjennom selvdisciplinering eller å stadig yte bedre på trening.

Ifølge Skårderud er kroppen utsatt for mange former for disiplinering (2000:14), som vist tidligere kaller Giddens denne selvdisciplineringen for regimer. Fellestrekket er at de er i et dialektisk forhold mellom individuell innflytelse og kulturell kontekst. Et regime er et resultat av både aktøren og strukturene rundt aktøren. Med påvirkning fra samfunnet rundt påvirkes bloggerne til å internalisere visse praksiser, som de videre former ut fra personlige tilbøyeligheter og praksiser. Det finnes en rekke ulike regimer knyttet til trening og kosthold. Som utgangspunkt for denne selvdisciplineringen ligger det faktum at individer i stadig økende grad må stå til ansvar for sine egne kroppers utforming, samtidig som at samfunnet rundt hyller visse kroppsidealer.<sup>21</sup> For at individer skal lykkes med sine identitetsprosjekter er det nødvendig å ha visse regulerende og regelmessige former for atferd, som sørger for en opprettholdelse eller bedring av kroppslige trekk. Trenings- og kostholdsplaner kan derfor ses på en del av henholdsvis trenings- og kostholdsregimene, som bidrar til at bloggerne reviderer og reforhandler sin selvfortelling i en ønsket retning.

### 6.1.2 Disiplinert måling

For å gjøre hverdagen så kontrollerbar som mulig, er et av virkemidlene til bloggerne at det som kan måles, skal måles. Det er ikke viktig bare *hva* som spises, men også *hvor mye* som spises. Noen har en egen vekt, hvor maten måles opp etter antall gram. På diett er det spesielt viktig å

---

<sup>21</sup> For eksempel Aftenbladet: <http://www.aftenbladet.no/sport/sprek/--Jentene-ser-ut-som-gladiatorer-med-sixpack-3159699.html#.U6P6BV7tLG-> (Publisert 16. april 2013) og Klikk.no: <http://www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article830427.ece> (Publisert 26. april 2013).

veie maten. Grønnsaker kan bloggeren spise så mye han/hun vil av, mens kjøttet bør i hvert fall veies. Under er et bilde av matlagingen hos den 29-årige småbarnsmoren Blogger 6:



BILDE 6. Nøye planlagt og oppveid mat til bloggeren. Lapskaus til resten av familien.

Bildet er tatt når hun er på diett, og viser hva hun skal spise til middag og kvelds de tre neste dagene. I den ene kjelen på komfyren gjøres grønnsakene som skal opp i middagsboksene klare. Maten veies opp, lages og pakkes i bokser på forhånd, slik at hun sparer tid. I den andre kjelen lages lapskaus til resten av familien.

Når det skal bakes *sunnt bakst* er det også sjeldent noe overlates til tilfeldighetene. Det er lite slumping å spore i bakeoppskriftene. Hvor mange kalorier måltidene inneholder er også noe som måles. For mange av bloggerne er det viktig å få i seg nok proteiner, derfor måles det hvorvidt matvarer er gode proteinkilder eller ei. Innholdet av vitaminer, karbohydrater, fett og andre næringsstoffer har også mange av bloggerne kontroll over. Likeledes er antall kalorier forbrent på trening av betydning for mange av bloggerne. I dag er dessuten applikasjoner på smarttelefoner en del av hverdagen. Flere av bloggerne bruker ulike applikasjoner som hjelper dem med å holde kontroll over kaloriinntaket i løpet av en dag. Kroppsvekt, fettprosent og midjemål er andre ting som noen av bloggerne måler. Det er ikke bare mat og kroppen som er



gjenstand for måling. Også fremgang på treningsfronten blir målt – økning i antall kilo på vekter, nye personlige rekorder på en viss avstand løping og lignende. Mange av bloggerne har i tillegg treningsdagbøker, hvor de fører inn både hva som er gjort og fremgangen, slik at de til enhver tid har kontroll over treningsøktene.

Det varierer hvor mye som måles av de ulike bloggerne. Måling relatert til trening er en gjennomgående tendens hos alle. Maten er også gjenstand for måling for de aller fleste. Derimot er det ikke alle som i like stor grad deler mål knyttet til kroppen, som for eksempel vekt, midjemål og fettprosent: *Jeg aner ikke hva jeg veier, og jeg aner ikke hva fettprosenten min er* (Blogger 11). Det er spesielt de bloggerne som går på diett eller skal gå ned i vekt, som er opptatt av måling av slike ting som vekt og fettprosent.

Regimene bloggerne pålegger seg selv og også pålegges av samfunnet rundt kommer til uttrykk gjennom blant annet kostholdsplaner, treningsplaner, andre fastsatte mål og i målingen av planene. Første ledd i å nå målene som bloggeren har satt, er å planlegge hva som skal gjennomføres på trening og spises. Regimene oppfattes i stor grad som personlige vaner. Dersom en blogger gjennom en lengre periode har fulgt en kostholdsplan, vil dette etter hvert anses for å være en naturlig del av hverdagen – han/hun blir vant til å forholde seg og styre hverdagen ut i fra den. Det er i selve gjennomføringen av planene målingen kommer til syne. Målet med den jevnlig selvdisciplineringen synes for bloggerne å være et ønske om stadig å bli en bedre versjon av en selv, derfor er kontrollen av trening, kosthold og kroppen så viktig for mange.

### **6.1.3 Kampen om kontroll**

Som nevnt i teorikapitlet, er en mangel ved opsjonssamfunnet Vetlesen (2004) beskriver, muligheten til å ha kontroll. Vi har så mange valg, som hele tiden skal være med å gjøre oss til mer *perfekte* og sørge for at identitetsprosjektet går i den tiltenkte retningen. Dette kan i mange tilfeller oppleves som mer belastende enn frigjørende, noe som også blir beskrevet av bloggerne: *Det er så godt å ha trening som et fast holdepunkt i livet når alt annet er ustabilt og uforutsigbart* (Blogger 13). Det uforutsigbare er en byrde, noe som ikke er trygt. Ulike varianter av sitatet til Blogger 13 finnes på flere av bloggene. Derfor er de ulike selvdisciplinerende regimene i hverdagen med på å skape stabilitet i livet. Man kan spørre seg om vi individer

trenger en motvekt til alle valgene som må tas og opsjonssamfunnets selvrealiseringskrav? Kan kontroll trumfe frihet? Bloggerne i utvalget heller nettopp i den retningen. Et gjennomgående tema er hvordan det stabile og kontrollerbare i livet oppleves som en trygghet og har en nærmest beroligende effekt. En forutsigbar hverdag, med planer for hva som skal spises til ulike tidspunkter og hva og hvordan det skal trenes, verdsettes. Da har den enkelte bloggeren på forhånd gjort et valg, eventuelt fått en kostholdsveileder eller personlig trener til å ta valget, om hvordan deler av dagen skal struktureres, og bloggerne er i det minste sikre på at trenings- og kostholdsvalgene er *riktige* for en selv.

Som det ble vektlagt i sitatene i delkapitlet om selvdisiplinering i praksis (6.1.1), bidrar planene til kontroll og disse er til for å overholdes. Men hvordan opplever bloggerne uforutsette hendelser? 24 år gamle Blogger 13 beskriver nettopp dette: *Uplanlagte sprekker får meg til å føle meg svak, og det gjør at jeg ikke føler jeg har mestret det jeg har startet på.* Å føle at man ikke strekker til er noe mange av bloggerne er inne på – å hele tiden strebe etter det, om ikke perfekte, så i hvert fall å stadig hige etter å være en bedre versjon av en selv. For å kunne bli den de selv ønsker å bli, må planene gjennomføres, noe som krever en viss selvdisiplin. Når bloggerne har kontroll over en selv og sine valg, er det lettere å mestre hverdagen, ser det ut til.

Denne valgfriheten Vetlesen (2004) mener kjennetegner dagens samfunn, betyr at mangelen på tid gjør seg gjeldende. Det blir en kamp mot klokka. For når skal bloggerne rekke alt de vil? Den etter hvert så berømte *tidsklemma* er noe bloggerne i utvalget også kjenner på: *Det går litt utover stoltheten når man ikke får trent. Nedtur å ikke fikse hverdagsklemma. Nedtur å ikke nå målene sine. Nedtur å rett og slett ikke få trene* (Blogger 7). En følge av alle valgene er at det er fare for å miste kontroll over tiden. Også her kommer det frem at bloggeren har mål, som i dette tilfellet ikke nås. Bloggeren har en forventning til en selv om å rekke alt, for å være den hun selv ønsker.

Bloggerne har forventninger til en selv, men de møter også forventninger fra samfunnet rundt. Forventningene fra samfunnet og forventningene bloggeren har til en selv er to ulike typer forventninger. Bloggeren selv ønsker i mange tilfeller å følge regimene sine, men det er ikke gitt at det går overens med samfunnets forventninger. Hvordan bloggerne løser dette, skal jeg se nærmere på i neste del.

## 6.2 Regimer eller sosiale forventninger?

Tidligere i dette kapitlet har fokuset vært på hvordan bloggerne gjennom ulike typer regimer forsøker å få kontroll over den trygge og stabile hverdagen. Som en motsetning til hverdagene finnes helgene, høytidene og feriene. Hva gjør bloggerne da? Tar de fri, eller opprettholdes trenings- og kostholdsregimene?

### 6.2.1 I sosiale settinger

Det er grenser for hvor mye som kan kontrolleres. I en hverdag der bloggerne, litt satt på spissen, kun trenger å tenke på en selv, er det å opprettholde regimene en forholdsvis enkel sak.

Imidlertid er det ikke til å unngå og komme i situasjoner hvor regimene utfordres. I sosiale settinger som bursdager, selskaper eller andre begivenheter er det gjerne servering av mat. Det er også knyttet en rekke normer og forventninger til slike tilstelninger. Mange av bloggerne følger, som vist tidligere, visse kostholdsregimer. Hvordan oppleves de sosiale forventningene? 24 år gamle Blogger 13 er blant dem som eksplisitt lar seg provosere av de sosiale forventningene:

*Jeg kjenner godt følelsen. Du har jobbet ræven av deg i flere uker for å oppnå ønskede resultater, og så kommer du opp i situasjoner der andre mennesker nesten forventer at du skal spise kaken de tilbyr deg. **Jeg blir skikkelig irritert!** (...) Jeg vil selv velge når tid jeg skal gjøre usunne valg, og jeg vil selv velge hva jeg spiser når jeg først skal spise usunne ting. Jeg vil ikke "bruke opp" kvoten min på ting jeg egentlig ikke har lyst på men føler jeg må takke ja til for å være høflig.*

I sitatet viser bloggeren at hun selv vil *velge* når hun skal spise hva. Fokuset er på henne som individ – hun vil ta avgjørelsen, men på samme tid føler hun på det sosiale presset. I ulike sosiale settinger finnes det normative forventninger for hvordan vi skal opptre, og hvordan vi ikke skal opptre. Det disiplinære regimet bryter ofte med forventningene i sosiale settinger, noe som gjerne fremheves i maten som serveres. Blogger 13 beskriver hvordan hun føler hun *må* takke ja til kake kun for å være høflig. For hvor går grensene mellom det å være høflig og frekk? I dette tilfellet skaper høfligheten en utfordring for kostholdsregimet. Hva veier tyngst? Veier individuelle behov mer enn en sosial og kollektiv høflighet? Fra barnsben av får vi gjerne høre at

vi spiser opp maten vi blir tilbudt, i mange tilfeller av ren høflighet. Er det tid for en reforhandling av slike normative forventninger? Bloggeren trekker også tydelige grenser mellom det sunne og usunne. Kake, som er noe annet enn *sun*n bakst, forstås som usunt. Det kommer frem at hun har en *kvote* for usunn mat. Usunn mat utover den tildelte mengden er ikke aktuelt, for bloggeren ønsker å følge kostholdsregimet sitt. Hun ønsker selv å kontrollere hva hun får i seg til enhver tid, men i sosiale settinger blir dette ofte vanskelig. Imidlertid er det ikke alle bloggerne like bastante i å overholde regime sine, deriblant 28-årige Blogger 9: *Er jeg borte i selskap eller noe, tar jeg SMÅ porsjoner, flere ganger (man vil jo ikke være uhøflig ved å bare ta 1 gang :))* Også her blir den forventede høfligheten trukket frem, men med et mer løsningsorientert utgangspunkt. Det er ikke nødvendig å si nei, for det gjelder heller å begrense seg, sett med Blogger 9 sine øyne.

Blant bloggerne er det også tilfeller hvor det å overholde kostholdsplanen er viktigere enn de sosiale forventningene: *Kjempe kjekt å dra ut og "gjør noe annet", jeg og mannen min hadde barnevakt og kosa oss ute noen timer. Om jeg drakk? Jupp! Pepsi Max og hadde med meg diett maten min haha ;D* (Blogger 6). Latteren og blunkesmilefjeset i slutten av setningen gjør at man som leser får en forståelse av at bloggeren selv er fullt klar over at situasjonen kan oppfattes som spesiell av andre. I både dette sitatet og sitatet til Blogger 13 ligger en oppfatning om at individene selv bør velge hva som er best for en selv, noe som slutter opp om forståelsen om at individet er ansvarlig for sine valg. Men selv om individene tar sine egne valg, er det ikke å komme utenom at valgene vi tar er influert av samfunnet rundt. Bloggerne påvirkes til å følge sosiale forventninger om høflighet, samtidig som det å følge et gitt kostholdsregime også påvirkes av samfunnet rundt. Bloggerne dras da i ulike retninger. Hvilke forventninger som veier tyngst er en avveining som må tas.

### 6.2.2 I ferien

I hverdagen er planene lagt, de gjennomføres og strykes av lista. I andre enden av kontrollskalen, finner vi ferien. Bloggerne er bortreist, på nye steder, uten hverdagens vante rytme og vanene kan være vanskeligere å opprettholde. Men når hverdagen i mange tilfeller er så strikt, er da ferien virkelig et avbrekk fra hverdagens regimer? Eller opprettholdes regime sine? Nær halvparten av bloggerne velger å ta seg såkalt *bloggfri* når de er på ferie, noe som betyr at det ikke kommer

oppdateringer på bloggen i tiden de er bortreist. Mens atter andre blogger like aktivt på ferie som de ellers gjør. Tendensen blant de som ikke tar seg bloggfri, er at de heller ikke tar fri fra regimene. Fitnesshardy sier det enkelt: *Selv om man er på ferie, er det viktig å trene mye ;)* Mens 22 år gamle Blogger 12 skriver litt mer utfyllende: *De som sier at det ikke går an å trene på ferie tar hvertfall helt feil, for der handler det hele kun om viljestyrke og litt fantasi til å sette sammen noen økter. (...) Nå man har funnet en livsstil som man kan trives med så ser jeg ikke noe grunn til å skulle legge det vekk på grunn av en ferie.* Hun trekker en skarp grense mot dem som velger ikke å trene, eller finner på unnskyldninger for det, på ferie. Hun vil ikke være en av dem – det er noen *andre*. Det at man ikke kan trene på ferie synes å være regelrett galt, ifølge Blogger 12. Hvorvidt det går an å trene på ferie eller ikke, vil i de fleste tilfeller være avhengig av hvordan personen på ferie ser på saken. Hva som oppfattes som rett eller galt er subjektivt, og ikke nødvendigvis en gitt objektiv sannhet. For de som sier at det ikke går an å trene på ferie, mangler, slik Blogger 12 ser det, både viljestyrke og litt fantasi. Viljestyrken er med på å overstyre umiddelbare impulser (for eksempel en drink på stranda) for å nå et mål på lenger sikt, som for eksempel en reduisering av kroppens fettprosent. Dersom viljen til å opprettholde et treningsregime på ferie er sterk nok, vil man få trent. Litt fantasi dreier seg om å tenke utenfor den vante boksen, for når det ikke er et treningssenter i umiddelbar nærhet – hva gjør man da? Blogger 12 begrunner valget med ikke å ta fri fra trening på ferie med at det faktisk er en livsstil, som hun har valgt. I den siste setningen fremstår også én ferie som noe lite i det lange løp, slik at det er ingen legitim grunn til å ta fri også fra treningen.

Det er ikke bare treningsregimene som fastholdes i ferien. Også kostholdet må holdes i sjakk. Blogger 5 kommer med hete tips for å gjøre sommervarmen avkjølende: *Ta med deg kjølebagen med god, kalorifri drikke på stranden. Øl, drinker, brus og is kan du spare til et frimåltid. Slik holder du deg avkjølt uten å innta kaloribomber.* Ferie er med andre ord ikke synonymt med fri. Et frimåltid er det måltidet i uken mange av bloggerne kan spise hva de vil, uavhengig av kaloriinnhold. De resterende måltidene er for mange strengt regulert med tanke på antall kalorier. Øl, drinker, brus og is oppfattes i sitatet som en motsetning til god, kalorifri drikke. En *kaloribombe* er en markant forskjell fra noe som er *kalorifritt*. En bombe kan defineres som et hult legeme fylt med sprengstoff eller annet ødelegelsesmiddel<sup>22</sup>, mens når noe er fritt trekkes

---

<sup>22</sup> Hentet fra Store Norske Leksikon: <http://snl.no/bombe>

det konnotasjoner i motsatt retning. Det frie blir derfor sett på som noe positivt, i hvert fall i noen sammenhenger. Fri fra *de andre* usunne mulighetene er noe alle higer etter, men fri fra regimene virker for mange av bloggerne å være uaktuelt, for som Fitnesshardy skriver: *Ja da var det tilbake til hverdagen. Tilbake til rutinene med jobb, trening, matbokser og vekkeklokka! Egentlig så er det ganske deilig å få litt orden på dagene igjen.*

### 6.2.3 I julen

Rutiner og orden er noe som foretrekkes blant bloggerne. En periode i året hvor rutiner og orden gjerne skeier ut, er i julehøytiden. Om det er sosiale forventninger i andre settinger, er det i hvert fall det i julen. I synet på hvorvidt trenings- og kostholdsregimene skal opprettholdes i julen eller ikke, er bloggerne delt. Den ene halvparten lar kostholdsplaner være kostholdsplaner, og legger regimene på vent. For som flere av dem påpeker: *Det er ikke hva du spiser mellom jul og nyttår, men det du spiser mellom nyttår og jul som teller.* Den andre halvparten av bloggerne forsøker å opprettholde regimene i julen, enten ved å *sunnifisere* julens mattradisjoner eller ved å trene som vanlig.

Blogger 13 er en av dem som legger kostholdsregimet på hylla i julen, men hun har tidligere vært blant den andre halvdel av bloggerne: *Mange bekymrer seg for ekstra kcal i jula. Jeg har selv vært der, og jeg vet det er vanskelige tanker å legge bort. Men fortvil ikke – det er håp* (Blogger 13). Flere av bloggerne påpeker, på linje med Blogger 13, at de tidligere har slitt med å opprettholde strikte kostholdsregimer i julen tidligere. Fokuset har vært på å telle kalorier i julekakene og middagene fremfor å nyte høytiden med familien. Det fokuset har nå skiftet til å være på kosen fremfor kaloriene. Det er derfor tydelig at julen er noe *annet* enn hverdagene nå. Også 36-årige Blogger 8 understreker at kosen er langt viktigere enn kaloriene i julen:

*Og la det være sagt; vi baker skikkelige julekaker her altså – ikke noe fiberberikede eller sukkererstatningsprodukter som forringer både smak, konsistens og holdbarhet! Jeg ler når jeg ser pepperkaker i helsekost laget med fullkornmel (altså mer fiber!); hadde det liksom vært hvetemelet som var «problemet» med pepperkaker da. Nei – vi takker oss til skikkelige pepperkaker, som altså er fulle av både smør, sukker og sirup, når vi først skal ha!*

Å bake julekaker uten å de *riktige* ingrediensene er nærmest uhørt. Det viktige, og riktige, er å bake *skikkelige* julekaker, slik Blogger 8 ser det.

Det er derimot ikke like viktig å bake julekaker med smør og sukker, og uten sukkererstatningsprodukter, for bloggerne i den andre halvdel. Fitnesshardy skriver i et innlegg i begynnelsen av desember at: *Jeg skal dele oppskrifter på julebakst fremover, så følg godt med. Marsipan, pepperkaker, kokostopper, risboller, havrekjeks og brente mandler. Alt er sukkerfritt, glutenfritt og bra for kroppen OG samvittigheten :) Selv om julen nærmer seg, betyr ikke det at man kan fråtse i sukker og hvetemel, mener Fitnesshardy, for man kan like gjerne bake julekaker som er bra både for kroppen og samvittigheten. Implisitt i sitatet finnes en oppfatning om at det som er sukkerfritt og glutenfritt også er bra for kroppen og samvittigheten. Hvorfor er det slik? Som jeg påpekte i avsnittet om ferien (6.2.2), blir det som er *fri* for noe oppfattet som noe positivt i mange sammenhenger. Blant bloggerne er det spesielt i kostholdet det som er *fri* for noe, blir forstått som noe positivt. Når mat og drikke kan omtales som *kalorifri*, *glutenfri* eller *sukkerfri* knyttes det nærmest automatisk opp til at maten kan spises med god samvittighet, som om den frie maten er ensbetydende med god samvittighet.*

Den gode samvittigheten når det kommer til mat er ikke like lett å bevare i desember, noe en av de mannlige bloggerne, Blogger 3 er ærlig på: *Frustrerende å ikke ha bedre selvkontroll på dette med mat! Jeg er blitt ganske flink til å takle «utfordringene» jeg møter i hverdagen ifh usunn mat, men nå i siste halvdel av desember er det blitt litt for mange utfordringer på én gang.* Desember som er fylt opp av kaker og mat av varierende sunnhetsgrad, noe bloggeren har fått kjenne på. Den usunne maten noe *annet* enn sunn mat, og forstås av bloggeren som *utfordringer*, som om den usunne maten er noe ukontrollerbart han må hanskes med. *Utfordringene* kan ses på stadige kamper som må kjempes. Desember er noe *annet* enn hverdagene, en slags unntakstilstand, dermed er også *utfordringene* flere.

Julehøytiden er gjerne en høysesong for festlige lag, noe som ikke går bloggerne forbi. Blogger 14 har vært på fest i romjula, men er egentlig mest opptatt av andre ting:

*Veldig sjeldent jeg deltar på slike sosiale sammenkomster, så det var greit å slippe tøylene mine litt. Er ellers så fokusert på treningen. Nå som gymmet er mer stengt enn åpent i romjulstiden får jeg ikke trent like mye styrke som jeg ønsker. Skulle trent hver dag, men nå har det bare blitt hver tredje dag.*

Det dagligdagse regime omtales som tøyer, som hun løsnet litt på som en avveksling. Å slippe tøylene handler om å slappe litt mer av, være litt mer impulsiv. I utgangspunktet brukes tøyer som regel til å styre store dyr, blant annet hester. Selv om det var midt i romjulen valgte hun allikevel ikke å slippe tøylene helt – hun lot regimeene holde litt igjen. Der andre av bloggerne møter på utfordringer i kostholdet, er Blogger 14 mer opptatt av utfordringene hun møter ved at treningssenteret ikke holder åpent hver dag.

Som vist ovenfor slipper ikke alle bloggerne regimenets tøyer fullstendig, verken på ferie eller i julen. Grensene trekkes så å si ustanselig mot det som oppfattes som sunt og bra for kroppen. I kostholdet er ord bloggerne kan sette *fri* bak noe positivt, men hvordan oppfattes det å ta regime*fri* og når gjøres det, egentlig? Den nesten delen av kapitlet er viet bloggernes forståelse av den gode samvittigheten.

### **6.3 Ytelse før nytelse – den gode samvittigheten**

*Med gårsdagens økt, to økter i dag og den siste i morgen rekker jeg da å gjennomføre hele programmet mitt denne uken før jeg tar flyet til Danmark. Jeg skal nemlig på jentetur til København, det er min belønning til meg selv etter høstens hardkjør. Fem jenter, shopping, vin og kos blir rett og slett magisk - og trening kommer nok ikke til å være i tankene mine. Derfor gjør jeg unna det nå, så kan jeg virkelig sette meg på flyet med den aller beste samvittighet! (Blogger 11).*

Sitatet ovenfor representerer noe som er en gjennomgående tendens blant bloggerne – å belønne en selv etter hardt strev. Først etter ha å lagt ned en formidabel innsats kommer den gode samvittigheten – nytelsen kommer etter ytelsen. Samvittighet blir gjerne beskrevet som en egenartet følelse av behag eller ubehag, hvorved en person opplever sine egne handlinger som



moralsk rette eller gale.<sup>23</sup> Den gjengse oppfatningen av samvittighet i dag er at den er et produkt av sosial læring og oppdragelse. Når kommer den gode samvittigheten? For når tar bloggerne *fri* fra alle planene som skal gjennomføres? Hva er det som konker ut regimene? Max Webers (1972) analyse av kapitalismens fremvekst med utgangspunkt i den protestantiske etikken kan fungere som eksempel på hvordan ytelse kommer før nytelse. Det harde arbeidet kalvinistene la ned ble sett på som en moralsk plikt, som på sikt førte til økonomisk suksess og Guds nåde. For selv om det ikke er Guds nåde og religiøse grunner bak bloggernes harde arbeid, har de allikevel et mål som de ønsker å nå. Der kalvinistene oppnår Guds velsignelse etter hardt arbeid, får bloggerne mer definerte muskler og god samvittighet. Ved å leve et sparsommelig liv og være flittig i sitt arbeid bidro kalvinistene, og protestantene generelt, til en økonomisk vekst i Vest-Europa, slik Weber forstod det. For bloggerne i utvalget befinner konsekvensene av den disiplinerte treningen og matregimene seg først og fremst (og foreløpig) på individnivå. Det handler om å bli en bedre versjon av en selv, ikke om å oppnå frelse fra Gud. For etter å ha levd, om ikke i askese, så i noe tilnærmet lik askese i frivillig avholdenhet fra ulike matvarer og næringsinnhold, samtidig som bloggerne har jobbet hardt på trening, får de kjenne på den gode samvittigheten.

Den gode samvittigheten gir utslag på forskjellige måter for bloggerne. Når nyter de? Og hvordan nyte de? Blant bloggerne er det i hovedsak tre måter den gode samvittigheten kommer til syne: Den ene er i hverdagen, den andre er på diett og den tredje er på ferie eller i høytider. Den gode samvittigheten i hverdagen kommer ofte etter en god treningsøkt. Belønningen er da å bake noe sunt senere samme dag. Den andre måten god samvittighet synliggjøres, er når noen av bloggerne er på diett. Da er det vanlig å ha én dag (eller noen ganger ett måltid) i uka hvor bloggernes kan spise tilnærmet hva de vil – en såkalt *karbedag* eller *cheat meal* – med god samvittighet. Den tredje måten den gode samvittigheten kommer til syne blant bloggerne er på ferie eller i høytider, noe som kommer frem i sitatet i begynnelsen av dette delkapitlet. 24-årige Blogger 11 forteller om hvordan hun rakk å gjennomføre hele ukens treningsprogram før hun dro på jentetur til København, og at hun da kunne dra med *den aller beste samvittighet*. Fellestrekket med hvordan bloggerne beskriver god samvittighet er at følelsen er der først *etter* å ha jobbet hardt, enten på trenings- eller kostholdsfronten. Den gode samvittigheten er også med på å

---

<sup>23</sup> Ifølge Store Norske Leksikon: <http://snl.no/samvittighet>

synliggjøre hvordan tegn endrer mening avhengig av kontekst. Som Douglas understreker kan det som oppfattes som *rent* i en kontekst, være *urent* i en annen (1997). Vinen som drikkes på venninnetur i København og kaloriene som inntas på *karbedagen* tillegges en annen mening enn vinen som drikkes hjemme på kjøkkenet og kaloriene som spises en vanlig diett dag. Når følelsen av god samvittighet er tilstede hos bloggerne endres forståelsen av det som i andre kontekster er usunt – det *urene* blir *rent*.

Den gode samvittigheten er noe midlertidig – den varer ikke lenge, og den må nytes når den først er der. For i etterkant av den gode samvittigheten må kroppen yte igjen, noe som kommer tydelige fram i dette sitatet: *Dietten min tok jeg en liten timeout fra i helgen siden det ble litt vanskelig å holde den der, så litt godis ble det på meg. MEN, nå er jeg tilbake til normalt i min egen lille boble med trening og kosthold!* (Blogger 2). Avviket fra regimene finnes, for det er viktig med avbrekk, ifølge bloggerne. Men avbrekket og nytelsen fra ytelsen kan ikke vare for lenge, for da blir det langsiktige målet borte på veien og ens egne handlinger oppleves da ikke som moralsk gode lenger.

Grensene som bloggerne synliggjør gjennom trenings- og kostholdsregimene er i bunn og grunn ulike måter å kategorisere og gjøre verden oversiktlig på, slik at de kan bli en bedre versjon av en selv. Det som har vært forstås som noe *annet*. Det som er her og nå er *bedre* enn det som var. Og det som kommer skal, forhåpentligvis, bli *enda bedre* enn det som er nå. Avslutningsvis i dette kapitlet skal jeg vise hvordan bloggernes identitetsprosjekt på mange måter kan omtales som en *forbedringsidentitet*.

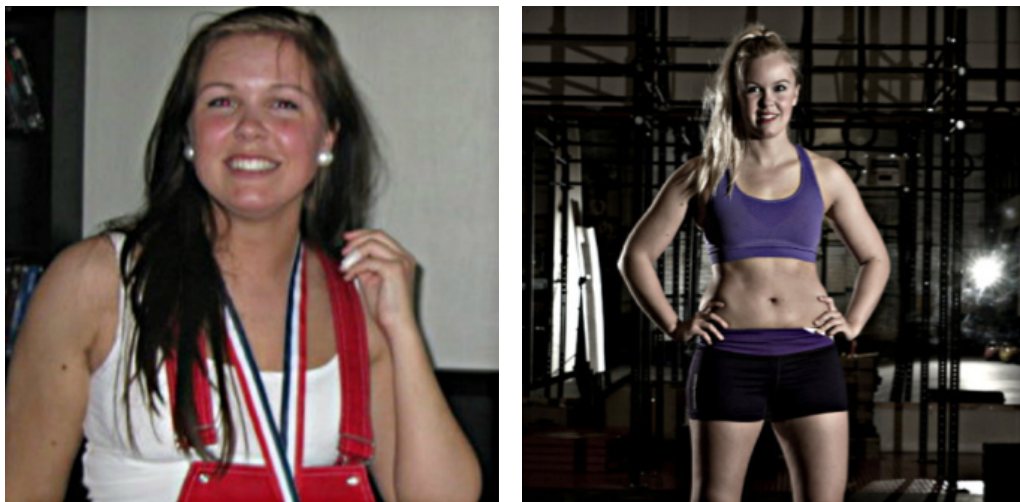
## 6.4 Forbedringsidentitet

Som tidligere nevnt viser Berkaak i sin artikkel til fire gjengse oppfatninger av identitetsbegrepet. En av måtene identitet forstås på beskriver opplevelsen av sammenheng i eget liv både biografisk og psykisk, noe som betyr at en person skal være *den samme* på alle tidspunkter i sitt livsløp (2002:197). En person er med andre ord *en selv* og har en kontinuerlig biografi gjennom hele livet, selv om det har skjedd dramatiske forandringer i ens liv (Berkaak 2002:198). 23 år gamle Blogger 10 er en av dem som *alltid* har drevet med idrett, men det er først de siste årene han har funnet ut hva han liker best. Han har alltid vært en *idrettsgutt*, og

understreker at det å holde seg i aktivitet har vært viktig for han gjennom hele livet. Flere av de andre bloggerne skriver om tilsvarende utgangspunkt. Det er med andre ord en kontinuitet i biografien. Den eldre utgaven av en person er *den samme* som den yngre utgaven av den samme personen.

Imidlertid er det slik at på mange andre områder faller ikke utvalget inn under denne identitetsforståelsen. Grunnen er todelt: Den ene handler om at flere av bloggerne beskriver et slags identitetsbrudd med en tidligere versjon av en selv. Den andre grunnen bunner i et stadig ønske om å bli en bedre versjon av en selv.

La meg begynne med den første grunnen. En gjennomgående trend blant det store flertallet av bloggerne er såkalte *før/etter*-bilder. Disse bildene kan ha likhetstrekk med *formbildene*, som er beskrevet tidligere (5.2.2). Forskjellen er avstanden i tid. *Formbildene* tas jevnlig, ofte med noen måneders mellomrom, og viser de stadige små kroppslige forbedringene. *Før/etter*-bildene strekker seg ofte over en lenger tidsperiode, gjerne to-tre år. *Før*-bildet viser en, ifølge den enkelte bloggeren, dårligere versjon av kroppen enn *etter*-bildet, enten ved at kroppen er dvaskere, musklene er mindre markert eller at bildet viser en spiseforstyrret kropp. Et eksempel på slike *før/etter*-bilder er bildene fra Blogger 12 nedenfor:



BILDE 7. Den samme jenta, men samtidig ikke den samme jenta.

*Før/etter*-bildene markerer et brudd. *Før*-bildene omtales av bloggerne som et tilbakelagt kapittel. Disse bildene viser, som ovenfor, ofte bloggeren i en annen kontekst enn på et treningssenter. Det viser bloggeren *før* han/hun endret trenings- og kostholdsvanene. I motsetning til *før*-bildene viser *etter*-bildene bloggeren på trening. *Etter*-bildene viser hva som har skjedd med bloggerens kropp etter bruddet. Bloggerne viser til at de på *etter*-bildene er fornøyde med tingenes tilstand og har at de har funnet en selv.

Dette bruddet kommer også til syne i måten de skriver om den tidligere versjonen av en selv på, som vist i kapittel 5.3.3. Bloggerne skriver om ny start, nesten en ny tidsregning – som er gjennomført på en nærmest kalkulert måte. De har tatt et valg om å endre livet, og de ser kun fremover, for nå har de skapt en positiv endring gjennom trenings- og kostholdsregimene. Bloggerne har ulike utgangspunkt for kontinuitetsbruddet. Noen har vært/er overvektig, og funnet/er på vei til å finne den såkalte idealevekta. Opptil en tredjedel av utvalget har tidligere hatt spiseforstyrrelser, men har nå, som Blogger 4 skriver, funnet sin *veg ut av «etehelvete»*. Mens atter andre har prøvd å finne sin treningsform, og har endelig funnet den. Kontinuiteten i identiteten som Berkaak skriver om, mangler dermed hos mange av bloggerne. Når flere av bloggerne i utvalget skriver om en selv på et tidligere tidspunkt, har de en oppfattelse av en selv som et *annet* menneske. Det går derfor et skille mellom personen i dag og personen for en viss tid siden. Identiteten har selvsagt ikke endret seg totalt, men på vesentlige punkter har det skjedd en forandring og forbedring, som er av stor betydning for bloggerne. Slike identitetsbrudd skriver også Berkaak om. Han referer til at alle rockens diskurser og praksiser på en entydig måte har formulert et dramatisk vendepunkt i individenes tidsløp (2002:200). I Berkaaks empiriske materialet kommer dette til uttrykk blant annet gjennom at for alle i bandet han studerte, Sunwheel, var drømmen å bli stjerner (2002:200). Drømmen om å bli stjerner var der før de fikk seg instrumenter, slik at de begynte å spille for å bli rockestjerner. De ønsket med andre ord å bryte med den kontinuerlige identiteten, for å bli noen andre, i dette tilfellet verdenskjente rockestjerner.

Den andre grunnen til at utvalget synes å bryte med forståelsen om at individers identitet er kontinuerlig, er at selv etter slike tilsynelatende identitetsbrudd, fortsetter utvalget å stadig å omskrive identiteten sin i større eller mindre grad. De ulike regimene bloggerne følger tar sikte

på en nærmest ustanselig forbedring av en selv. Det skal trenes på ulike måter, for å bli sterkere eller raskere. Kostholdet skal være sunt, for at kroppen stadig skal få det bedre og bli strammere. Det handler om å bli en bedre versjon av en selv til enhver tid. Etter identitetsbruddet kan det derfor se ut til at til at bloggernes identitet heller tar form som en forbedringsidentitet. Der identitetsbetydningen Berkaak refererer til dreier seg om kontinuitet og en lang slak linje uten store omveier fra livets begynnelse til slutt, kan utvalgets identitet beskrives som en kamp etter stadige forbedringer. Forståelsen av en forbedringsidentitet kan best illustreres med en endeløs trapp, hvor bloggerne alltid helst vil være et trinn høyere opp i trappen. Så fort de har nådd et trinn høyere, begynner forberedelsene til å bestige neste trinn og slik fortsetter det. Det er alltid noe som kan forbedres.

Det trekkes grenser mot det usunne og det bloggerne ikke vil sammenligne seg med, noe som kommer til syne gjennom deres ulike trenings- og kostholdsregimer. Denne etter hvert så internaliserte selvdisiplineringen, som oppfattes mer som vaner, bidrar til at bloggerne med jevne mellomrom kan stige ett trinn høyere opp i forbedringstrappen. For eksempel skriver Featherstone at det i løpet av de siste 30 årene har skjedd en oppblomstring av forandringer knyttet til kroppen i den vestlige delen av verden (2000:1). Tatoveringer, piercinger, silikon, anoreksi, dietter, kroppsbygging og trening er alle ulike måter individer kan gjøre kroppslige forandringer på. Forandringene handler om å ta kontroll over egen kropp, som er bærer av en stor mengde synlige identitetsmarkerende tegn. Featherstone understreker at det på et plan kan sies at kroppsendringer ikke er noe nytt, og at i forbrukersamfunnet er kroppen alltid blitt presentert som et objekt som kan forandres (2000:2). Forestillingen om å *bli ny* gjennom regimer som slanking, trening og kosmetikk blir hyllet i media, reklameverden og på magasinforsider, samtidig som den har en retorikk som tilsier at enkeltindivider kan oppnå forbrukersamfunnets ungdoms-, skjønnhets- og kroppsideal med en viss innsats. Det som er nytt, mener Featherstone, er det faktum at fokuset i økende grad handler om å vise frem kroppen, med mindre klær og mer hud (2000:3). Forståelsen av en forbedringsidentitet kan knyttes til Vetlesens begrep om opsjonssamfunnet og Giddens teori om individers selvrefleksive prosjekt. Bloggerne må hele tiden ta *riktige* valg for å bli en bedre versjon av en selv. Individers identitet er, i henhold til Giddens, stadig i bevegelse. Identitet er ikke noe fastsatt og gitt, men heller en prosess som revideres og reforhandles i ulike kontekster. Selv om bloggerne kan sies å ha brutt

med den tidligere versjonen av en selv, betyr ikke det at den de er nå, er den endelige versjonen. For selv etter det tilsynelatende bruddet er identitetsprosjektet alltid i bevegelse. Valgene, som friheten i opsjonssamfunnet gir bloggerne, er med på å styre identiteten i en viss retning. Vetlesen skriver at den enkelte står fritt til å legge opp sitt eget *løp*, i samsvar med sin *unike* personlighet (2004:28). I bloggernes tilfeller synes det løpet å peke mot et mål om en stadig forbedring av en selv.

## 6.5 Oppsummering

I dette kapitlet har fokuset vært på hvordan grensene bloggerne trekker synliggjøres gjennom ulike trenings- og kostholdsregimer. I den første delen viste jeg hvordan selvdisiplineringen fungerer i hverdagen (6.1). Dette kommer spesielt frem gjennom trenings- og kostholdsplaner. Deretter gikk jeg inn på hva som skjer når bloggernes regimer møter sosiale forventninger (6.2). Noen av bloggerne velger å ta seg fri fra regimene i blant annet julen, mens andre opprettholder hverdagens mønstre. Videre redegjorde jeg for når bloggerne har så god samvittighet at de tar seg fri fra regimene (6.3). Den gode samvittigheten kommer først etter hardt arbeid – bloggerne må yte før de kan nyte. Nytelsen er dessuten noe midlertidig, som en hurtig flukt fra hverdagen. Den gode samvittigheten kan ikke vare lenge, for det vil på sikt gå ut over det tilsynelatende målet, nemlig å bli en bedre versjon av en selv. Hvordan bloggerne synes å jage etter en såkalt *forbedringsidentitet* greide jeg ut om avslutningsvis i kapitlet (6.4). I neste, og siste, kapittel skal jeg samle trådene og oppsummere hvordan bloggerne presenterer jeg selv gjennom den kulturelle representasjonen, bloggen.

## 7 Avslutning

I denne oppgaven har jeg hatt som mål å si *noe* om *hvordan unge kvinner og menn presenterer seg selv gjennom trenings- og kostholdsblogger på Internett*. Som påpekt i sitatet fra Album i metodekapitlet, har formålet vært å få tak på *noe* av det viktige som foregår, fordi det holder og det er det som er mulig (1996:249). De tre analysekapitlene har på ulike måter belyst den overordnende problemstillingen, om hvordan de 15 bloggerne presenterer seg selv gjennom sine respektive blogger på Internett.

Før jeg startet med oppgaven ønsket jeg å ta utgangspunkt i et fenomen som var lite utforsket. Sammenliknet med andre områder er Internett fortsatt relativt lite studert og det dukker jevnlig opp nye Internett-fenomener. Trenings- og kostholdsbloggerne er et slikt eksempel. Hvorfor jeg valgte å fokusere på hvordan bloggerne presenterer seg selv gjennom bloggene handler litt om tilfeldigheter, for det er også andre sider ved bloggene som er spennende. Men samtidig var det den innfallsvinkelen som fremstod som spesielt interessant da jeg skulle bestemme meg for tema for oppgaven, både fordi fenomenet er lite utforsket, Internett gir andre muligheter for inntryksstyring og det på flere samfunnsområder er et forholdsvis stort kroppsfokus.

I dette avsluttende kapitlet skal jeg samle trådene fra analysekapitlene og diskutere mine hovedfunn. Jeg begynner med å gi en oppsummering av funnene i hvert av de tre analysekapitlene.

### 7.1 Oppsummering

I det første analysekapitlet (kap. 4) viste jeg på hvilke måter bloggerne fremhever sin identitet. Bildene som møter deg i det du klikker deg inn på en blogg gir bestemte inntrykk av hva slags type blogg du er inne på. Videre er bildene det enkelte blogginnleggs åpenbare blikkfang. Bildene i blogginnleggene delte jeg inn i tre idealtyper: bilder fra trening, bilder av bloggerens kropp og bilder av mat. Språket er også med på å fremheve hvem bloggerne er. Det brukes i mange tilfeller engelske ord fremfor norske. Bloggerne anvender også en rekke metaforer for å tydeliggjøre og understreke poenger. I andre del av kapitlet skisserte jeg tre idealtypiske roller

bloggerne går inn i når de skriver om kropps fokuset i samfunnet, hvordan de henvender seg til leseren eller på andre måter skriver om temaer som ikke er direkte relatert til det de har foretatt seg i løpet av en dag. Ingen av bloggerne er i en av rollene hele tiden. Hvilken rolle de inntar endres fra blogginnlegg til blogginnlegg. Samlet sett er det den første av rollene, *den inspirerende bloggeren*, som oftest kommer frem i blogginnleggene. *Den inspirerende bloggeren* kjennetegnes av at bloggeren forsøker å inspirere leserne til å følge hans/hennes trenings- og kostholdsregimer. Den andre rollen er *den ambivalente bloggeren*, som plasserer seg i en mellomposisjon. Når bloggerne går inn i denne rollen uttrykker han/hun både begeistring for og kritikk av samfunnets rådende kroppsidealer og det økende kropps fokuset. Den tredje rollen er *den støttende bloggeren*, hvor bloggeren oppmuntrer og støtter leserne til å være fornøyde med en selv. De idealtypiske rollene er med på å vise hvordan bloggerne på ulike måter presenterer seg selv ovenfor leserne.

I det andre analysekapitlet (kap. 5) var fokuset på hvilke grenser bloggerne trekker med hensyn til kosthold, kropp og synet på *de andre*. Det er rundt disse tre temaene bloggernes grensdragninger kommer tydeligst frem. Bloggerne trekker grenser spesielt med hensyn mot det som oppfattes som *usunt*, noe som kan eksemplifiseres med å *sunnifisere* kaker og annen bakst, slik at det blir såkalt *sunn bakst*. En del av bloggerne er jevnlig på diett. I disse periodene med en nærmest asketisk livsførsel forsterkes grensene mot det *usunne*. Diettens formål er i stor grad knyttet til kroppen, siden målet er å få mer markerte muskler eller å bli mer fornøyd i egen kropp. Bloggerne oppfatter i stor grad kroppen som en leirklump, som kan formes på ulike måter. De kroppslige forbedringene fra et tidspunkt til et annet viser bloggerne gjennom *formbilder*. Disse bildene viser forøvrig kun forbedringer. Kroppen har også en *innside*, som bloggerne er opptatt av at fungerer. I likhet med den andre identitetsforståelsen Berkaak (2002) viser til, er bloggerne opptatt av det skal være samsvar mellom selvets indre kjerne og ytre fasade. For å vite hvem man selv er, viser bloggerne til ulike typer av *de andre*. Også her viste jeg til tre idealtypiske kategorier: *de ekstreme*, *diettfolka* og *den tidligere versjonen av en selv*. I alle versjonene av *de andre* markerer bloggerne klare skiller mellom en selv og forestillingen om *de andre*. Bloggerne presenterer seg som *annerledes enn de andre*. Når bloggerne trekker slike symbolske grenser tydeliggjøres deres identitet.



Det tredje analysekapitlet (kap. 6) bygde videre på grensedragningene i kapittel 5, og undersøkte jeg hvordan disse grensene synliggjøres gjennom bloggernes ulike trenings- og kostholdsregimer. Regimer kan forstås som selvdisiplinering, som på mange måter dreier seg om vaner. Grensene knyttet til kostholdet og kroppen kommer tydelig frem i hvordan bloggerne planlegger hverdagene sine, blant annet gjennom trenings- og kostholdsplaner. For de fleste bloggerne er det viktig å ha kontroll, for å holde det som oppfattes som *usunt* eller *urent* unna, men også for å hindre at han/hun blir en dårligere versjon av en selv. I hverdagen fremstår det som en forholdsvis enkel sak å opprettholde regimene, men i sosiale settinger, ferier og høytider er det ikke like lett. Noen av bloggerne velger å ta fri fra regimene i ferier, mens andre fortsetter med dem. Regimene bidrar også til at bloggerne må yte før de kan nyte – det er kun en midlertidig god samvittighet som gjør at regimene legges på hylla et øyeblikk. Grensene som synliggjøres gjennom trenings- og kostholdsregimene viser hvordan bloggerne stadig forsøker å bli en bedre versjon av en selv. Bloggerne velger altså først å bryte med den tidligere versjonen av en selv, for så å jobbe mot en stadig forbedring av kroppens utseende.

## 7.2 Konklusjon og videre diskusjon

I dette delkapitlet skal jeg trekke essensen ut av analysekapitlene mine og diskutere oppgavens hovedfunn. Hva vektlegger bloggerne i presentasjonen av seg selv på bloggen?

Jeg ønsket å ha med både kvinner og menn i utvalget, fordi tidligere forskning på bloggfeltet har hatt en tendens til å fokusere kun på kvinnelige bloggere. Den åpenbare grunnen til dette er at feltet i hovedsak består av kvinner. Det er få mannlige bloggere, men jeg fant allikevel tre bloggende menn. Jeg forestilte meg på forhånd at mennene presenterte seg på andre måter enn de kvinnelige bloggerne, uten at jeg helt visste hvordan. Den eneste måten kvinnene og mennene i utvalget mitt skiller seg fra hverandre på er at det er kun kvinnene som går inn i rollen som *den ambivalente bloggeren*. Det er ellers ingen åpenbare forskjeller mellom de kvinnelige og mannlige trenings- og kostholdsbloggerne. Dersom det skulle påpekes en forskjell i utvalget, er det mer naturlig at skillelinjene trekkes med utgangspunkt i bloggernes alder: De eldste bloggerne spiser *vanlig mat*, går ikke på diett, baker ikke *sunn bakst*, tar sjeldent *formbilder* og inntar oftere rollen som *den støttende bloggeren*. Med tanke på utvalgets antall er det ikke mulig

å trekke konklusjoner, men det kan tyde på at det strikte fokuset på trening og kosthold enten avtar med alderen eller at trenings- og kostholdstrender slår inn ulikt på alderskohorter.

Slik jeg ser det peker analysen av datamaterialet mot to overordnede temaer. Det ene er fokuset på *kroppen* og det andre er fokuset på *forbedring*. Disse to henger selvsagt nøye sammen.

Kroppen er både instrumentet for forbedring og selve elementet som skal forbedres. Det er kroppen som på ulike måter brukes for å skape forbedringen. Bryan Turner hevder vi lever i et somatisk samfunn – i et samfunn hvor store politiske og personlige problemer er problematisert i kroppen og uttrykt gjennom den (1996:1). Hvilke valg vi tar og risikoen i disse valgene uttrykkes derfor i stor grad gjennom kroppen. Det er gjennom kroppen bloggerne presenterer seg selv.

Barker skriver om at identitetens innerste vesen kan bli gjort synlig gjennom tegn på smak og livsstil (2008:216). De ulike tegnene som bloggerne uttrykker på bloggene kommuniserer *hvem* de er. Slik kan alt som synliggjøres på bloggen ses på som en del av bloggernes selvpresentasjon, og selve bloggen er en representasjon av selvpresentasjonen.

I presentasjonen av seg selv vektlegger bloggerne å bli en stadig bedre versjon av en selv.

Kroppen, og med det også identiteten, kan og skal forbedres. Dette synliggjøres på flere måter av bloggerne. *Den inspirerende bloggeren* oppfordrer leserne til å følge trenings- og kostholdsregimer for å bli en bedre versjon av en selv. I kostholdet trekkes det tydelige grenser mot det usunne, for maten skal gjøre kroppen godt, slik bloggerne ser det. Den asketiske dietten er med på å forbedre kroppen, og kroppen oppfattet som en leirklump av bloggerne, noe som gjør at de kan forme den omtrent slik de selv vil. Regimene bloggerne følger oppfattes som en selvdisiplinering, som skal bidra til at endringen av kroppen går i riktig retning.

Selve forbedringen vises gjennom bildene på bloggene. *Før/etter*-bildene viser til identitetsbruddet, som er forskjellen mellom fortid og nåtid. *Før*-bildene viser den tidligere versjonen av bloggerne, som de selv oppfatter som en *annen*. *Formbildene* viser derimot de stadig forbedrede justeringene. Det er ingen av bloggerne som viser en kropp i forfall, for de presenterer utelukkende kroppslige *forbedringer*, sett med deres egne øyne. Forståelsen av identitet som noe sammenhengende er både Giddens (1996) og Berkaak (2002) inne på, men bloggerne bryter i mange tilfeller med oppfattelsen av en kontinuerlig identitet. De fleste

bloggerne har valgt å skape et brudd med den tidligere versjonen av en selv, som en del av sitt eget refleksive identitetsprosjekt. Etter det regisserte bruddet, som det hele tiden markeres avstand til, gjenskapes en viss kontinuitet i bloggernes identitet. Med bruddet følger også nye regimer og nye regelmessigheter – en slags ny kontroll over kroppen. Disse nye regimene er med på å opprettholde en ustanselig forbedring av kroppen. Det understrekes jevnlig blant alle bloggerne at det er opp til enkeltindividet å gjøre de riktige valgene. Valgfriheten ses på som noe positivt, for da kan individene selv forme kroppen slik han/hun selv ønsker. Men målet med forandring kan gå galt, hevder Featherstone: Individer kan følge feil regimer og ende opp med en forandret kropp, som sender ut gale beskjeder til andre (2000:3). Det vil alltid være en risiko for at utfallet av valgene som gjøres ikke blir som forventet (Giddens 1996, Vetlesen 2004). Det senmoderne samfunn kjennetegnes blant annet av at individer i økende grad må forholde seg til en rekke forskjellige ekspertsystemer i hverdagen. Individer må derfor, slik Giddens ser det, hele tiden erverve seg ny kunnskap fra de ulike ekspertsystemene (1996). For å ta de *rette* valgene er det en forutsetning at individene har god nok innsikt i disse ekspertsystemene, for å forhindre at utfallet av handlingen blir gal.

Det må samtidig settes spørsmålstegn ved forestillingen om at vi kan bli akkurat hvem vi vil. Hvor reell er egentlig friheten i opsjonssamfunnet Vetlesen (2004) skriver om og det refleksive identitetsprosjektet til Giddens (1996)? For bloggerne ser det ut til at opplevelsen av friheten absolutt er tilstede, og i motsetning til det Vetlesen hevder, er friheten nærmest ensbetydende positiv. Disse valgene knytter bloggerne til forbedringen av kroppen. Valgfriheten er positiv, fordi hver og en kan velge hvilken retning det livsvarige identitetsprosjektet skal ta – vil du ha en veltrent kropp, er det ditt eget ansvar, slik bloggerne oppfatter det. Kroppen og forbedring er individets eget ansvar. Forståelsen av valgfriheten og individenes refleksive identitetsprosjekt som noe reelt synes derfor å stemme overens med bloggernes egen oppfattelse. Det kan også se ut til at bloggerne i mange tilfeller oppfatter sine valg om forbedring som upåvirket av samfunnet rundt. Selv om det kanskje føles som om forbedringen av kroppen gjennom av trening og kosthold er noe man gjør av individuelle grunner, er personer alltid formet av omverden. Ideen om å stadig forbedre kroppen etter visse idealer handler om hvordan *noen* mener virkeligheten *bør* være. Å forbedre kroppen gjennom hele livet er dessuten en umulig oppgave. Til tross for individenes refleksive identitetsprosjekter og forestillingen om at man kan bli *hvem man vil*,

finnes det både strukturelle og naturlige begrensninger i ethvert handlingsrom. Når det gjelder kroppen er alderdom en åpenbar begrensning, for kroppen vil etter hvert nå et metningspunkt i forbedringsprosessen.

En av de gjengse forståelsene av identitet, som Berkaak refererer til, handler om at det skal være sammenfall mellom individet og de sosiale omgivelsene (2002). I en trådløs og Internettilkoblet verden kan det tenkes at denne forståelsen av identitet endrer karakter. Berkaak viser til at identitet på dette planet blant annet forutsetter en mer eller mindre automatisert fortrolighet med de fysiske omgivelsene, selve *hjemstedet* (2002:199). Å høre til et sted er noe bloggerne legger liten vekt på i blogginnleggene. Det er heller andre kvaliteter ved deres identitet som fremheves. Som følge av Internetts mer flyktige karakter blir det å synliggjøre en tilhørighet til en gruppe eller sted mindre viktig, i hvert fall slik som bloggerne fremstiller det. Å føle en tilhørighet forutsetter også en viss grad av kontinuitet i individers identitet – at man er den *samme* på ulike tidspunkter. Som jeg har understreket tidligere bryter imidlertid mange av bloggerne med nettopp denne forestillingen, for det er snarere snakk om forbedring enn om kontinuitet i deres identitetsprosjekter.

I senmoderniteten blir fjerne begivenheters påvirkning på nære hendelser eller selvets intimitet mer og mer vanlig, skriver Giddens (1996:13). Både trykte og elektroniske medier spiller en viktig rolle i denne prosessen, for som Blogger 13 sier det: *Jeg vil bare være meg. Og jeg vil egentlig ikke la meg påvirke av andre sin trening eller kosthold. Men det skjer liksom. Det er som en slags besettelse – og det må virkelig trappes ned på. Jeg orker ikke ha det slik, det ser jeg selv.* Hun beskriver hvordan påvirkningen hun får fra andres trening og kosthold *er som en slags besettelse*. Med Internett kan selv fjerne hendelser føles nære og påvirke individers liv på ulike måter. Samtidig som vi påvirkes av Internett, er også det et område det er lett å perfeksjonere inntrykk. Som vist med bloggerne er tendensen, med noen få unntak kun å vise til forbedring.

Dette kan også ses i samfunnet for øvrig, hvor det skal perfeksjoneres på alle områder. Både fagfolk og folk flest uttaler seg til mediene og setter spørsmålstegn ved det stadige

forbedringsjaget.<sup>24</sup> Jakten på det perfekte og til enhver tid ta de riktige valgene ble vinteren 2014 tydeliggjort og satt på spissen i NRK-programmet *Prosjekt Perfekt*, der programleder Ida Fladen tester livsstilsråd for å se om hun kan få det perfekte liv.<sup>25</sup> Det er ikke bare kroppen som er gjenstand for forbedring i samfunnet. Dette gjenspeiles for eksempel innen økonomi, utdanning, samferdsel, miljø, hvor det dreier seg om å stadig tjene mer penger, få en høyere utdanning eller andre typer forbedringer. Jaget etter kroppslige forbedringer skiller seg derimot fra andre områder, nettopp fordi det handler om individets egen kropp. Det kroppslige handler om det nære, og som man som individ alltid må forholde seg til.

Dette forbedringsjaget må imidlertid forstås med utgangspunkt i en bestemt kontekst. Norge er et av verdens rikeste land, har en velfungerende velferdsstat og troner høyt oppe på rangeringer over hvilket land som er best å bo i. Målet etter stadig kroppslige forbedringer vil sannsynligvis ha et annet fokus andre steder i verden, både på grunn av mangel på muligheter og kulturelle koder. Den slanke og veltrente kroppen er ikke et nødvendigvis et verdensomspennende kroppsideal. Gunn Engelsrud har uttalt at kroppen er «på et vis blitt den vestlige verdens store oppussingsobjekt» (2006:9). Det kan også tenkes at eldre generasjoner ikke har samme syn på forbedring som den oppvoksende generasjonen. Dette støttes av funnet om at det er de eldste bloggerne i utvalget som har de minst strikte kostholdsregimene.

Hovedfunnene peker i retning av et stort fokus på en kroppslig forbedring gjennom trening og kosthold blant bloggerne i utvalget. Dette kommer til uttrykk på ulike måter, slik jeg har vist i oppgaven. En av bloggerne sammenfatter essensen i funnene på en enkel måte: *Det er jo det som er så fint med trening og kropp også - det er et evigvarende prosjekt man kan forbedre hele livet* (Blogger 11).

---

<sup>24</sup> For eksempel Aftenposten: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Kroppspress-arsak-til-uforklarlig-hoyt-sykefravar-7321953.html#.U6QiwF7tLG-> (Publisert 26. september 2013), NRK: <http://www.nrk.no/ytring/et-innvendig-korsett-1.11018566> (Publisert 11. mai 2013), NRK: <http://www.nrk.no/ytring/full-pupp-pa-treningsstudioet-1.11729655> (Publisert 21. mai 2014) og VG: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/aa-fremstaa-som-vellykket-har-blitt-en-kollektiv-konkurranse/a/10152003/> (Publisert 30. september 2013).

<sup>25</sup> Bakgrunnen for tv-serien og episodene finnes på NRK sine nettsider: <http://p3.no/prosjektperfekt/heiprosjekt-perfekt/>

# Litteraturliste

Aakvaag, Gunnar C. (2008), *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag

Album, Dag (1996), *Nære fremmede: pasientkulturen i sykehus*. Oslo: TANO.

Andersson, Jesper og Johansson, Thomas (2013a), «Female Fitness in the Blogosphere. Gender, Health and Body». Sage Open 2013:3. Tilgjengelig på <http://sgo.sagepub.com/content/3/3/2158244013497728.full-text.pdf+html>

Andersson, Jesper og Johansson, Thomas (2013b), «The Health Guru: Masculinity and Fitness Coaching in the Blogosphere». The Journal of Men's Studies 21:3, ss. 277-290

Barker, Chris (2008), *Cultural Studies. Theory and Practice*. London: Sage

Barthes, Roland (1979), «Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption». I Forester, Robert og Ranum, Orest (red), *Food and Drink in History. Selections from the Annales, Economies, Sociétés, Civilisations*. 5. utgave. Baltimore: The Johns Hopkins University Press

Bauman, Zygmunt (2001), *Flytende modernitet*. Oslo: Vidarforlaget A/S

Berkaak, Odd Are (2002), «Ikke la meg ta meg. Livsbilder i popmusikkens tid». I Gripsrud, Jostein (red), *Populærmusikken i kulturpolitikken*. Oslo: Norsk kulturråd

Berkaak, Odd Are og Frønes, Ivar (2005), *Tegn, tekst og samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag

Blakar, Rolv Mikkel (2006), *Språk er makt*. Oslo: Pax Forlag A/S

boyd, danah (2006), «A Blogger's Blog: Exploring the Definition of a Medium». Reconstruction 6(4). Tilgjengelig på <http://reconstruction.eserver.org/064/boyd.shtml>

Brake, David Russel (2012), «Who Do They Think They're Talking To? Framings of the Audience by Social Media Users». *International Journal of Communication*, 6, ss. 1056-1076

Bruckman, Amy S. (2004), «Introduction: Opportunities and Challenge in Methodology and Ethics». I Johns, Mark D.; Chen, Shing-Ling Marina og Hall, G. Jon (red), *Online Social Research. Methods, Issues and Ethics*. New York: Peter Lang Publishing

Bugge, Annechen Bahr (2012), «Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy... - finnes det en diett for alt?». Fagrapport nr. 4-2012. Oslo: SIFO

Douglas, Mary (1997), *Rent og urent. En analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Oslo: Pax Forlag AS

Duncan, Margaret Carlisle (1994), «The politics of women's body images and practices: Foucault, the panopticon, and Shape magazine». *Journal of Sport and Social Issues* vol. 18.

Engelsrud, Gunn (2006), *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget

Epstein, Cynthia Fuchs (1992), «Tinkerbells and Pinups. The Construction and Reconstruction of Gender Boundaries at Work». I Lamont, Michèle og Fournier, Marcel (red), *Cultivating Differences. Symbolic Boundaries and the Making of Inequality*. Chicago og London: The University of Chicago Press

Falk, Pasi (1994), *The Consuming Body*. London: Sage

Featherstone, Mike (2000), «Body Modification: An Introduction». I Featherstone, Mike (red), *Body Modification*. London: Sage Publications

Fürst, Elisabeth L'orange (1996), «Mat – et språk for overskridelse». *Samtiden* (3) ss. 59-68

Giddens, Anthony (1996), *Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. Hans Reizel Forlag: København

Goffman, Erving (1992), *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatikk*. Oslo: Pax Forlag AS

Gripsrud, Jostein (2007), *Mediekultur, mediesamfunn*. Oslo: Universitetsforlaget

Grønmo, Sigmund (1996), «Forholdet mellom kvalitative og kvantitative tilnærminger i samfunnsforskningen». I Holter, Harriet og Kalleberg, Ragnvald (red), *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*. Universitetsforlaget, Oslo.

Gusfield, Joseph R. (1992), «Nature's Body and the Metaphors of Food». I Lamont, Michèle og Fournier, Marcel (red), *Cultivating Differences. Symbolic Boundaries and the Making of Inequality*. Chicago og London: The University of Chicago Press

Hall, Stuart (1997a), «Introduction». I Hall, Stuart (red), *Representation. Cultural Representations and Signifying Practices*. London: Sage Publications

Hall, Stuart (1997b), «The Work of Representation». I Hall, Stuart (red), *Representation. Cultural Representations and Signifying Practices*. London: Sage Publications

Jenkins, Richard (1996), *Social Identity. Key Ideas*. London: Routledge

Kalleberg, Ragnvald; Malnes, Raino og Engelstad, Fredrik (2009), *Samfunnsvitenskapens oppgaver, arbeidsmåter og grunnlagsproblemer*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Karlsen, Gunhild (2013), *Husmødre på nett. En kvalitativ analyse av husmorbloggeres selvpresentasjon og identitetskonstruksjon*. Masteroppgave i sosiologi, Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo



Kjølrsrud, Lise (2010), «Om å følge vinden dit den blåser. Et problemdrevet design tar form». I Album, Dag; Hansen, Marianne Nordli og Widerberg, Karin (red), *Metodene våre. Eksempler fra samfunnsvitenskapelig forskning*. Oslo: Universitetsforlaget

Lamont, Michèle og Molnár, Virág (2002), «The Study of Boundaries in the Social Sciences». *Annual Review of Sociology*, 28, ss. 167-195

Lèvi-Strauss, Claude (1979a), *The Raw and The Cooked. Introduction to a Science of Mythology*. New York: Octagon Books

Lévi-Strauss, Claude (1979b), «Det rå, det kokte og det råtne – om matens kulturelle betydning». Intervju. *Samtiden*. Nr. 6. Oslo

Lewis, Tania (2006), «DIY selves?: Reflexivity and habitus in young people's use of the internet for health information». *European Journal of Cultural Studies*, vol. 9, ss. 461-479

Lüders, Marika (2007), «Private subjekter i digitale miljøer: Iscenesettelse i endring?». I Lüders, Marika; Prøitz, Lin og Rasmussen, Terje (red), *Personlige medier. Livet mellom skjermene*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Lundby, Knut (2008), «Introduction: Digital storytelling, mediatized stories». I Lundby, Knut (red), *Digital storytelling, mediatized stories. Self-representations in New Media*. New York: Peter Lang Publishing

Lövheim, Mia (2011), «Young women's blogs as ethical spaces». *Information, Communication & Society*, 14:3, ss. 338-354

Maguire, Jennifer Smith (2008), *Fit for consumption: sociology and the business of fitness*. London: Routledge

Maguire, Jennifer Smith og Stanway, Kim (2008), «Looking good: Consumption and the problems of self-production». *European Journal of Cultural Studies* vol.11. Tilgjengelig på <http://ecs.sagepub.com/content/11/1/63>

Maguire, Joseph og Mansfield, Louise (1998), «No-Body's Perfect: Women, Aerobics, and the Body Beautiful». *Sociology of Sport Journal*, 15, ss. 109-137. Tilgjengelig på <http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1677.pdf>

Markheim, Annette N. (2011), «Internet Research». I Silverman, David (red), *Qualitative Research. Issues of Theory, Method and Practice*. London: Sage

Markula, Pirkko (2001), «Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin. The Postmodern Aerobicizing Female Bodies». I Johnston, Jessica R. (red), *The American Body in Context. An Anthology*. Wilmington, Delaware: Scholarly Resources Inc.

Merton, Robert (1965), «Introduction. Notes on Problem-Finding in Sociology». I Merton, Robert; Broom, Leonard og Cottrell, Leonard S. Jr (red), *Sociology Today. Problem and Prospects*. New York: Harper Torchbooks

Rasmussen, Terje (2006), *Nettmedier. Journalistikk og medier på Internett*. Bergen: Fagbokforlaget

Rettberg, Jill Walker (2014), *Blogging*. Cambridge: Polity Press

Shilling, Chris (2003), *The Body and Social Theory*. London: Sage

Skårderud, Finn (2000), *Sultekunstnerne*. Oslo: H. Aschehoug & Co.

Solheim, Jorun (1997), «Forord». I Douglas, Mary (red), *Rent og urent. En analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Oslo: Pax Forlag AS

Steen-Johnsen, Kari og Engelsrud, Gunn (2002), «Mellom selvtutfoldelse og konformitet – treningssenteret som arena for tvetydig erfaring», i Seippel, Arnulf (red), *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Oslo: Novus Forlag

Thagaard, Tove (2009), *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget. 3. utgave

Thumim, Nancy (2006), «Mediated self-representations. «Ordinary people» in «communities»». I Herbrechter, Stefan og Higgins, Michael (red), *Returning (to) communities. Theory, culture and political practice of the communal*. London: Rodopy

Thwaites, Tony; Davis, Lloyd og Mules, Warwick (2002), *Introducing cultural and media studies. A semiotic approach*. New York: Palgrave

Tjora, Aksel (2012), *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk

Turner, Bryan S. (1996), *The Body & Society*. London: Sage Publications Ltd

Tømte, Karoline (2009), *Bloggpraksis som lært selvrepresentasjon. En kvalitativ analyse av selvrepresentasjon i personlige blogger*. Masteroppgave i medievitenskap, Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo.

Vetlesen, Arne Johan (2004), «Det frie mennesket? Et sosialfilosofisk blikk på patologiene i opsjonssamfunnet». I Nafstad, Hilde Eileen (red.), *Det omsorgsfulle mennesket*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Wadel, Cato (1991), *Feltarbeid i egen kultur*. Flekkefjord: Seek A/S

Weber, Max (1972), *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Weeks, Jeffrey (1990), «The Value of Difference». I Rutherford, Jonathan (red), *Identity: Community, Culture, Difference*. London: Lawrence & Wishart

Widerberg, Karin (2001), *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget

Williams, Shirley; Lundqvist, Karsten; Fleming, Sarah og Parslow, Pat (2013), «This Is Me: Digital Identity and Reputation on the Internet». I Warburton, Steven og Hatzipanagos, Stylianos (red), *Digital Identity and Social Media*. Hershey: Information Science Reference

### **Avisartikler, andre mediebidrag og nettressurser**

Aftenbladet (16. april 2013), «Jentene ser ut som gladiatorer med sixpack». Tilgjengelig på <http://www.aftenbladet.no/sport/sprek/--Jentene-ser-ut-som-gladiatorer-med-sixpack-3159699.html#.U5XSGI7tLG9>

Aftenposten (26. September 2013), «Kroppspress årsak til uforklarlig høyt sykefravær?». Tilgjengelig på <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Kroppspress-arsak-til-uforklarlig-hoyt-sykefravar-7321953.html#.U5m0KF7tLG9>

Bergens Tidende (6. mars 2013), «Advarer mot fitness-konkurranser». Tilgjengelig på <http://www.bt.no/sprek/Advarer-mot-fitness-konkurranser-2856222.html#.Ubb1NeAn8nR>

Dagbladet (4. august 2013), «Ny livsfarlig nett-trend: Oppfordrer hverandre til å sulte - applauderes med likes». URL: <http://www.dagbladet.no/2013/08/04/nyheter/instagram/anoreksia/28526514/>

Dagbladet (20. september 2013), «Jeg bryr meg ikke om jeg viser mye hud, i sporten skal du vise fram kroppen». Tilgjengelig på [http://www.dagbladet.no/2013/09/20/sport/bikinifitness/lone\\_noras/29386381/](http://www.dagbladet.no/2013/09/20/sport/bikinifitness/lone_noras/29386381/)

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2009/2013), «Forskningsetiske retningslinjer for forskning på Internett». Tilgjengelig på <http://www.etikkom.no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/Internett-forsking/>

Klikk.no ( 26. april 2013), «Få fitnesskropp – Jeg synes vi er sunne forbilder». Tilgjengelig på <http://www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article830427.ece>

Klikk.no (27. april 2014), «Catrines kropp ble totalt forvandlet». Tilgjengelig på <http://www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article900516.ece>

NRK (11. mai 2013), «Et innvendig korsett». Tilgjengelig på <http://www.nrk.no/ytring/et-innvendig-korsett-1.11018566>

NRK (10. august 2013), «Tror tynne kropper på sosiale medier fører til spiseforstyrrelser». Tilgjengelig på [http://www.nrk.no/norge/\\_-forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055](http://www.nrk.no/norge/_-forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055)

NRK (21. mai 2014), «Full pupp på treningsstudioet». Tilgjengelig på <http://www.nrk.no/ytring/full-pupp-pa-treningsstudioet-1.11729655>

Stortinget (2012-2013), «St.meld. nr. 34. Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar». Det kongelige helse- og omsorgsdepartement. Tilgjengelig på <http://www.regjeringen.no/pages/38307106/PDFS/STM201220130034000DDDPDFS.pdf>

Trigger (29. april 2014), «Flere annonsører satser på bloggomtale». Tilgjengelig på <http://trigger.no/nyheter/flere-annonsorer-satser-pa-bloggomtale/?type=cat>

Trønder-Avisa (7. juni 2013), «Sommerkroppen i fokus».

VG (30. september 2013), «Å fremstå som vellykket har blitt en kollektiv konkurranse».  
Tilgjengelig på <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/aa-fremstaa-som-vellykket-har-blitt-en-kollektiv-konkurranse/a/10152003/>

VG Helg (5. april 2014), «Vil ta kroppen tilbake».

Alle linkene er testet og funnet i orden 12. juni 2014.

Alle kilder som er brukt i denne oppgaven er oppgitt

Antall ord i oppgaven: 37 278 ord

# Vedlegg 1

## Forenklet versjon av informasjonsskrivet, sendt på e-post til bloggerne

Hei,

Jeg er masterstudent i sosiologi ved Universitetet i Oslo. Jeg skriver nå på min masteroppgave, der jeg skal analysere omkring 15 forskjellige blogger som alle har et trenings- og/eller kostholdsfokus. I den anledning ønsker jeg å bruke blogginnlegg fra din blogg i datamaterialet. Jeg er ute etter å blant annet se på hvordan bloggene brukes som identitetskonstruksjon, hvordan dette gjøres på forskjellige måter, hva som velges å skrive om og hva som deles på disse bloggene. Det er viktig for meg å understreke at jeg ikke på noen som helst måte er ute etter å henge ut en gruppe bloggere, skrive negativt om denne type blogger eller noe i den retning.

Ifølge Personvernombudet for forskning må det innhentes aktive samtykker fra bloggerne ved bruk av direkte sitater. *For at jeg skal kunne bruke bloggen din i min masteroppgave, er jeg avhengig av å ha muligheten til å bruke direkte sitater fra bloggen din. Er dette greit for deg?* På en blogg er også bildene viktige. Derfor ønsker jeg å bruke noen bilder i masteroppgaven. *Kan jeg få lov til å bruke bilder fra din blogg i min masteroppgave?*

Vennligst gi meg en tilbakemelding innen fredag 25. oktober 2013 om jeg kan bruke sitater og bilder fra dine blogginnlegg i oppgaven. Hvis du gir meg tillatelse til å bruke sitater, men ikke bilder, ber jeg om at du spesifiserer dette. Jeg setter pris på om du tar deg tid til å svare meg, uansett om du gir meg tillatelse eller ei til å bruke blogginnleggene dine.

I vedlegget kan du lese litt mer om hva jeg skal gjøre, og hvordan jeg skal behandle informasjonen i blogginnleggene dine.

Hvis du har noen spørsmål, er det bare å ta kontakt med meg.

Håper på en positiv tilbakemelding.

Med vennlig hilsen

Silje Karikoski

# Vedlegg 2

Utfyllende informasjonsskriv, sendt som vedlegg i e-post til bloggerne

## Informasjonsskriv

### Bakgrunn og formål

Jeg er masterstudent i sosiologi ved Universitetet i Oslo, og skal levere masteroppgaven min til våren. I oppgaven skal jeg analysere blogger, som alle har et stort fokus på trening og/eller kosthold. Sosiale medier som blogger, Facebook og Instagram brukes aktivt i hverdagen. Samtidig er trening og kosthold ”i vinden” for tida. Og alle snakker om det – fra Stortingsmeldinger via media til mannen i gata. Derfor er det interessant å komme nærmere inn på denne koblingen mellom sosiale medier og det generelle kroppsfokuset i samfunnet.

I den forbindelse ønsker jeg å bruke din blogg, og 14-15 andre blogger, som utgangspunkt for analysen.

### Hva innebærer deltakelse i studien?

I studien er min hovedinteresse teksten og bildene i innleggene dine. Jeg vil derfor ikke snakke med deg, kun bruke blogginnleggene dine som datamaterialet i min oppgave.

### Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Jeg vil analysere et visst antall av blogginnleggene dine over en viss tidsperiode. Innleggene kommer jeg til å skrive ut og oppbevare i en perm. Når jeg ikke analyserer innleggene vil permen ligge innelåst i et skap. I selve oppgaven vil alle opplysninger som kan knytte bloggen til deg anonymiseres. Jeg kommer blant annet til å gi bloggen et fiktivt navn. Prosjektet skal etter planen avsluttes i mai/juni 2014. Når masteroppgaven er ferdig vil permen med blogginnleggene makuleres.

I selve oppgaven er det aktuelt å bruke sitater og bilder fra bloggene, for å kunne underbygge argumenter. Ifølge Personvernombudet for forskning må jeg innhente aktive samtykker fra de aktuelle bloggene når jeg skal bruke direkte sitater og bilder. *Hvis jeg finner interessante sitater på bloggen din, kan jeg få lov til å bruke dem i oppgaven min? Kan jeg også få lov til å bruke bilder fra bloggen din?*

Hvis jeg ikke hører noe fra deg, kommer jeg ikke til å bruke bloggen din i masteroppgaven min. Men jeg vil sette pris på å høre fra deg, også om du ikke ønsker at jeg skal bruke bloggen din, for da vet jeg at du har sett forespørselen.

Min mailadresse og mitt telefonnummer finner du nederst i dette skrivet. Hvis du vil kontakte min veileder, ta kontakt med professor Anne Krogstad på [anne.krogstad@sosgeo.uio.no](mailto:anne.krogstad@sosgeo.uio.no) eller på telefonnummer 22844394.

Dersom du er interessert, sender jeg gjerne en kopi av masteroppgaven når den er ferdig.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen

Silje Karikoski,  
[siljkar@student.sv.uio.no](mailto:siljkar@student.sv.uio.no)  
telefonnr 415 64 376